Tủ sách SỐNG KHÁC

MARI TAMAGAWA

NGUYỄN HOÀNG VÂN dịch

MẶC KỆ THIÊN HẠ

SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

SKYBOOKS

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

Mục lục

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Lời Tựa

Nếu bạn định than thở"Mình mệt quá"hay "Mình cảm thấy bị tổn thương"rồi chờ mong ai đó xoa dịu thì đừng nên làm như vậy. Tại sao ư? Bởi điều đó không những không thể giúp bạn giải quyết nỗi khổ của bản thân mà còn cứa sâu vào vết thương của bạn.

--Quan điểm của người khác sẽ chỉ mang tới cho bạn sự băn khoăn, phiền muộn và ngày càng dồn ép bạn ..

--Quan điểm của bản thân sẽ giúp bạn tự tin, thoải mái hơn và cỗ vũ bạn bước tiếp..

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 1: Tìm Kiếm Sự Xoa Dịu Chỉ Khiến Bạn Bị Tổn Thương

Nỗi buồn của tất cả mọi người thường bắt nguồn từ một người khác

"Bạn mệt lả rồi đúng không? Để chúng tôi giúp bạn thư giãn"

Có lần đang đứng đợi xe buýt trong một dịp đến thăm thành phố nọ, tôi bất chợt bị thu hút bởi những dòng chữ trên tấm biển quảng cáo. Hình như đó là quảng cáo cho một thiết bị bán tại siêu thị ở địa phương.

Trên tấm biển quảng cáo là một bức tranh phong cảnh vô cùng yên bình. Một thiếu nữ nằm dài thư giãn bên hàng ngàn bông hoa ngát hương với vẻ mặt vô cùng thoải mái. Khoảnh khắc nhìn bức tranh, tôi chợt nhận ra lâu nay mình chẳng thấy thanh thản gì cả, tôi nảy ra ý đinh đến cái chỗ kia để ai đó giúp tôi thả lỏng gân cốt, dù chỉ một lúc thôi cũng được.

Hai người phụ nữ khoảng 30 tuổi đứng chờ xe buýt ngay cạnh tôi có vẻ cũng chú ý đến tham biển quảng cáo này.

"Nghe hay phết nhỉ? Mình cũng muốn được thư giãn! "

"Phải khoảng đấy? Ngày nào mình cũng bị stress, thật sự rất mệt mỏi "

Cuộc nói chuyện nghe qua chẳng có điều gì bất thường, nhưng thực ra, những lo lắng của họ dường như chẳng thể nào giải quyết được.trước mắt họ là sự tồn tại của một bẫy rập lớn.

Ảnh hưởng của sự "doa xịu"đến mỗi người cũng gần giống như sự an ủi tạm thời.Hiểu được điều đó, ta sẽ thấy được hiểu quả thực sự của "xoa dịu" trong việc giúp thay đổi tâm trạng con người. Phần lớn những người luôn tìm kiếm sự an ủi từ ai đó đều mong được giải thoát khỏi nỗi phiền muộn. Họ hy vọng sự xoa dịu giống như một loại ma thuật giúp họ giải quyết tất cả mọi thứ.

Tuy nhiên, không ai ngờ rằng, nếu muốn thay đổi tình trạng bế tắc của mình bằng cách đó thì họ đã sai lầm nghiêm trọng.

Tôi làm việc ở hiroshima với tư cách một nhà tâm lí học. Hiện tại tôi đã thành lập công ty tư nhân phi lợi nhuận nhưng trước đây tôi từng làm việc cho lực lượng phòng vệ mặt đất nhật bản.tôi là chuyên viên tâm lí hiện trường đầu tiên của lực lượng phòng vệ mặt đất,làm việc cho bộ Quốc Phòng

Suốt 5 năm, tôi trị liệu tâm lí cho những binh sĩ chịu nhiều áp lực. Họ nhận thức được tình trạng nguy hiểm đe doạ tính mạng mỗi ngày.

Thực ra, trước khi học tâm lí và trở thành tư vấn viên,tôi từng là một người lính tự vệ vô cùng bình thường phục vụ cho quân đội 8 năm, sau khi tôi tốt nghiệp cấp 3.hơn nữa,tôi bị số mệnh khắc nghiệt đùa giỡn, trải qua bạo lực gia đình mắc chứng trầm cảm, ly hôn và bị lừa. Đến khi nhận ra điều đó thì tâm hồn đã chịu không biết bao nhiêu tổn thương và tan vỡ, không cần như thuở ban đầu.

Có lẽ do bản thân từng trực tiếp trải nghiệm những điều ấy cho nên trong khoảng thời gian làm việc tại quân đội, tôi khá gần gũi với những người lính. Trong lực lượng phòng vệ toàn quốc, tôi vô cùng tự hào khi binh sĩ tín nhiệm luôn đạt top đầu và tỉ lệ thành công phục chữ lên đến 90%,trở thành một phòng tư vấn "phải xếp hàng mới có thể vào"với khoảng 2000 buổi trò chuyện/hội thảo.

Ở vị trí này. Tôi từng chứng kiến nhiều người mang trong mình những nỗi niềm khác nhau.

Có những người tự nhiên cảm thấy khó chịu mà không biết nguyên nhân tại sao,cũng có những người chìm trong đau khổ vì cuộc sống không như mong muốn. Tuy mức độ mỗi người khác nhau nhưng nỗi phiền muộn của họ lại gần như tương đồng.

Mỗi người đều gặp rắc rối trong những mối quan hệ xã hội, hay có thể nói, mối quan hệ giữa bản thân và "một người khác".Người này có thể là

đồng nghiệp, cấp trên, người yêu hoặc bạn đời, thậm chí là cha mẹ hay người đã khuất."Hầu hết những vấn đề mọi người bị bận tâm đều bắt nguồn từ một người khác.

Những người tìm đến tôi đều bị quấn bởi nỗi lo âu và muốn nhah chóng được giải thoát những đau đớn khổ sở ấy. Tuy nhiên càng muốn được xoa dịu thì họ lại càng bị xoáy sâu hơn vào nỗi đau khổ.

Hai người phụ nữ đứng chờ xe buýt cùng tôi khi đoá có lẽ cũng vậy dựa dẫm vào sự xoa dịu. Để thoát khỏi nỗi đau khổ tâm,họ chọn cách đi tắm onsen(suối nước nóng) hoặc tìm kiếm dịch vụ massage.

Nếu muốn thay đổi tâm trạng và thư giãn thì điều này hoàn toàn tốt,nhưng nếu muốn giải quyết rắc rối hay thoát khói đau khổ thì đây không phải phải phương án tối ưu. Tôi không khuyến khích bạn lựa chọn phương án này.

Càng muốn được an ủi thì bạn càng không đạt được điều đó.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 2: Khi Mệt Mỏi Đừng Có Cố Gắng Tìm Kiếm Sự Doa Xịu

Mỗi khi gặp một chuyện gì đó, chúng ta thường nỗ lực hết sức để tự mình giải quyết vấn đề.

Có những người vượt qua được và tiếp tục đứng lên, nhưng cũng có những người vẫn dậm chân tại chỗ, vấn đề không những không được giải quyết mà còn trở nên trầm trọng hơn.

Điều gì tạo nên sự khác biệt?

Hầu hết những người không giải quyết được vấn đề của mình đều mơ tưởng rằng sẽ có ai làm gì đó giúp họ, kiểu như tiền sẽ rơi từ trên trời xuống hay chỉ cần uống thuốc theo đơn thì sẽ khỏi bệnh.

Tương tự như vậy, những khi buồn bã hay đau khổ, ta thường cầu cứu ai đó giúp mình loại bỏ nỗi đau bằng một thứ ma thuật mang tên "xoa dịu".Nhưng đáng tiếc, chẳng có gì gọi là ma thuật ở đây cả.

Sự xoa dịu chỉ có thể giúp bạn thư thả được trong phút chốc nhưng không có nghĩa sẽ giúp bạn giải quyết vấn đề.

Trên thực tế, không có bệnh nhân nào đến khám ở chỗ tôi có thể hồi phục hay xóa bỏ lo âu chỉ dựa vào sự xoa dịu.

Khi rơi vào cơn khủng hoảng, chúng ta thường có xu hướng coi sự "xoa dịu" như chiếc phao cứu sinh.Sự xoa dịu lúc đó dẫu sao cũng chỉ mang tính chất nhất thời nên nỗi buồn sẽ không bao giờ tan biến.

Khi ấy, khoảng cách giữa sự thanh thản chốc lát và nỗi khổ sở thực sự khiến ta phải mệt mỏi.

"lạ thật! Không thể thế này được. Rõ ràng mình được xoa dịu rồi mà.. "và

ta mong muốn được xoa dịu nhiều hơn nữa trong nỗi lo âu ngày càng lớn, rồi phó mặc mình, để bản thân tiếp tục tổn thương.

Sau khổ và mong muốn được xoa dịu là một vòng tuần hoàn vô tận.

Nhiều mối bận tâm ập đến bủa vây=>cố gắng tìm kiếm sự xoa dịu để giải tỏa stress =>khủng hoảng vì không giải quyết được hiện thực=>tiếp tục mong muốn được xoa dịu nhiều hơn.

Mỗi khi bế tắc, ai mà chẳng muốn được an ủi, thế nhưng chẳng điều đó không hề khi vấn đề biến mất mà lại đẩy chúng ta lấn sâu vào một mê trận. Thực ra,cái ý định giải toát lo âu bằng cách "xoa dịu"lại là "bẫy rập" liên nhất mà chúng ta sa phải.

Hãy nhớ rằng, càng cảm thấy khổ sở, bạn càng không được tìm đến sự xoa dịu. Nếu vấn đề của bản thân vẫn chẳng thể giải quyết được, bạn sẽ chìm sâu vào đau khổ, và thậm chí con đường đầy trông gai phía trước sẽ còn gập gắng trắc trở hơn nhiều so với hiện tại.

Chương 3: Việc Tâm Sự Chỉ Khiến Bạn Lúc Nào Cũng Tự Trách Bản Thân

P/s:ai thấy hay thì votes cho mình nha..

Pananceia là một vị thần xuất hiện trong thần thoại Hy Lạp.Trong thần thoại La Mã, nàng được gọi với cái tên Panacea- nữ thần chữa bệnh. Qua các tác phẩm nghệ thuật như thi ca và âm nhạc, nàng được biết đến với vai trò vị thần đại diện cho y thuật,một trong những con gái của Asclepius - người được coi là biểu tượng của nghành y trong thần thoại Hy Lạp, con trai thần mặt trời Apollo.

Tên gọi Panaceia mang ý nghĩa "xoa dịu mọi thứ",chính là nguồn gốc của từ tiếng anh "panacea"-thần dược vạn năng.

Vậy ra, trong lịch sử, con người đã cho rằng sự xoa dịu tương đương với thần dược vạn năng. Tuy nhiên, thực tế đã chothaasy một điều đáng tiếc là liều thuốc đó không thể xoa dịu mọi loại bệnh tật. Nếu xoa dịu thực sự là thần dược vạn năng thì có lẽ không ai phải nhận thêm bấtcuws nỗi đau nào, cũng không có người có muốn được xoa dịu mà tự khiến mình bị tổn thương nhiều hơn.

Nếu xoa dịu không thể kéo người ta ra khỏi nỗi đau thì ta có nên thay đổi việc đó bằng "tâm sự"?

Tuy nhiên,việc "được lắng nghe" cũng có những nguy hiểm tiềm ẩn riêng.

Khi gặp phải chuyện buồn hay vướng mắc về tâm lí,con người thường có nhu cầu được ai đó lắng nghe. Mong muốn giãi bày tâm sự, được thấu hiểu là hoàn toàn lí giải được.

Thế nhưng, việc chia sẻ với người khác cũng chính là sự "xoa dịu",nó chỉ lam mối bận tâm tạm thời lắng xuống, khiến bạn yên lòng hơn trong thoáng chốc mà chẳng thể giải quyết triệt để lo lắng của bạn.

Trên thực tế, tâm sự với ai đó không thể giải quyết những vấn đề liên quan đến tiền bạc hay tình cảm.

Có người tự trách bản thân vẫn chẳng giải quyết được gì sau khi chia sẻ với người khác.có người lại cho rằng một người vẫn chưa đủ để nghĩ hướng giải quyết đành tiếp tục chia sẻ nỗi lo với người khác nữa. Nhưng dù bạn có tìm đến ai thù kết quả cũng chỉ có một. Bạn chỉ thấy nhẹ nhõm trong chốc lát, để rồi sau đó phải đối mặt với sự thực rằng vấn đề chưa được giải quyết được kể cả bạn chia sẻ với bao nhiêu người đi chăng nữa. Dần dần, bạn sẽ lún sâu vào ý tui trách mình là kẻ vô dụng.

Bạn càng chia sẻ cho bao nhiêu thì nỗi lo lắng lại càng tăng.

Bạn đang rất bối rối và muốn cố gắng thoát khỏi sự khổ sở ấy. Hiện thực có thể khiến bạn vô cùng sốc nhưng chắc chắn bạn không phải người duy nhất không biết sự thật.

Nếu bạn vẫn thường xuyên tìm kiếm sự xoa dịu thì tôi khuyên bạn nên dừng lại ngay.

Là chuyện viên tư vấn tâm lí học làm việc ở bộ quốc phòng,tôi của nhiệm vụ điều trị cho các binh sĩ- những người hằng ngày phải đối mặt với nỗi áp lực từ việc tính mạng bị đe dọa.

Tỷ lệ tự tử ỏ lực lượng phòng vệ khá cao, theo như công bố của bộ lao đông và phúc lợi, tỷ lệ đó gấp1.5 lần so với người dân bình thường nói chung. Do công việc đặc thù khác với những nhanh nghề thông thường, luôn phải đối mặt nhiều nguy hiểm nên họ có những nỗi lo lắng rất riêng.

Ngoài ra, là một trong số ít các nhân viên tư vấn hậu họa ở nhật, tôi cũng có nhiệm vụ chăm sóc tâm lý cho những người gặp nạn của trận đại địa chấn

ở miền Đông Nhật Bản và vụ sạt lở đất quy mô lớn tại hiroshima năm 2014,đặc biệt là những người bị thương hoặc mắc chứng PTSD(rối loạn stress sau sang chấn).

Qua nhiều lần tiếp xúc với những nạn nhân rơi vào hoàn cảnh không thể tự mình làm bất cứ điều gì, tôi có thể khẳng định một điều:Những người mong muốn được an ủi thì tình trạng chuyển biến xấu, trong khi đó, những người kiên quyết dựa vào bản thân mình thì nhanh chóng hồi phục.

Sau khi tôi thành lập công ty tư vấn phi lợi nhuận và website chính thức, tôi nhận được rất nhiều email xoay quanh các vấn đề thường gặp phải trong cuộc sống.một email được gửi đến với nội dung ngư sau:

"Tôi đang ngoại tình. Tôi đã bỏ bê con cái, nhưng bởi vì tôi bị chồng bao hành. Tôi bị chồng bạo hành nên mới làm như vậy?Việc tôi làm là đúng phải không? "

Người phụ nữ ấy có lẽ mong nhận được sự đồng tình của tôi kiểu như:"Vậy hả? Thật khổ cho cô. Cô không làm sai gì cả"

Hẳn cô ấy đã muốn tôi đáp lại như thế. Nhưng tôi không đơn giản đồng ý với cô ấy. Cho dù khó khăn như thế nào cũng phải vượt qua và tiến về phía trước,đối diện với người đó bằng sự chân thành, vậy mới làm phương châm sống của tôi.

"Này bây giờ cô buông thả bản thânthif cả đời cô sẽ phải chịu khổ. Cô nen suy nghĩ đến việc tự chịu trách nhiệm cho hành động của mình".Tôi đã trả lời lại như thế. Tôi đã nhgix một cách nghiêm túc xem nếu kiên trì hướng về tương lai, cô ấy sẽ làm gì để chạm tới hạnh phúc.

Thật không may, sau lần đoá tôi đã mất liên lạc với cô ấy. Sau này, tôi nghe đâu đó nói rằng cô ấy đã tự mình giải quyết tận gốc rễ vấn đề.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 4: Ba Lý Do Khiến Những Người Lính Phong Vệ Không Thể Thoát Khỏi Phiền Mụi

Xin phép cho tôi được kể câu chuyện của chính bản thân mình.

Ngay từ lúc còn nhỏ, tôi đã ý thức được những khó khăn trong cuộc sống.

Bố mẹ tôi lớn lên trong hoàn cảnh thiếu thốn tình thương, vậy nên họ đều nghĩ rằng khi sinh con ra nhất định phải dành thật nhiều tình thương cho nó .vì thế tôi được sinh ra và lớn lên trong vòng tay yêu thương của bố mẹ.

Tuy nhiên yêu thương đó chỉ tồn tại khi bố tôi còn chưa nghiện rượu. Ông nghiện rượu nặng, mỗi khi uống rượu vào không lại trở thành một người hoàn toàn khác, thường xuyên Nổi Giận và chĩa dao vào mẹ con tôi. Mẹ tôi vốn yếu ớt bà đã liên tục nhập viện và xuất viện không biết bao nhiêu lần nhưng vẫn cố gắng chịu đựng Tình trạng đó có bố.Cho đến khi tôi tốt nghiệp cấp 2, mẹ tôi đã nhiều lần Tự tử nhưng không thành.

Tôi được bố mẹ yêu thương hết mực nhưng cũng là nơi để họ trút giận mỗi khi có chuyện gì đó xảy ra .

Từ khi bắt đầu hiểu cuộc đời, tôi dần hoài nghi Liệu mình có thật sự được yêu thương hay không, suy nghĩ ấy đày đọa tôi khiến tôi tự dựng lên một bức tường ngăn cách mình với cuộc sống.

Ngày đó, tôi ngại giao tiếp với mọi người, đến trường thì bị bạn học bắt nạt, về nhà lại lo lắng bất an. Đặc biệt, sau khi tôi bắt đầu vào cấp 3 bố tôi ngày càng sử dụng bạo lực với cả gia đình thậm chí còn đe dọa đến tính mạng mẹ con tôi khiến tôi chỉ muốn nhanh chóng rời khỏi ngôi nhà này. Và rồi, ngay sau khi tốt nghiệp cấp 3, tôi nhập ngũ và gia nhập lực lượng phòng vệ mặt đất Nhật Bản.

Lực lượng phòng vệ là một nơi đặc biệt,hỏi người ta cần phải mạnh mẽ để

thích ứng được với nơi này. Nhưng nhiều người vẫn khủng không thể chống đỡ dù có mạnh mẽ đến thế nào.Lý do khiến nỗi khổ tâm có thể chia làm bao nguyên nhân lớn:

- đánh mất cảm nhận về sự thành công.

- đánh mất bản thân.

-cuộc sống ở kí túc xá.

Vào ngày nhập ngũ, chúng tôi của phải tuyên thể:" chúng tôi xin hứa sẽ không ngại dẫn thân vào nguy hiểm,tận lực hoàn thành nhiệm vụ,không phụ sự tín nhiệm của nhân dân." Nói tóm lại nếu không có gan khi sinh thì bạn không thể trở thành lính phòng vệ.bởi họ luôn phải ý thức được nguy cơ cái chết đến với mình bất cứ lúc nào.

Nhưng thực ra nếu nói rằng ngày nào họ cũng phải đối mặt với cái chết thì không đúng.Thực tế hàng ngày Họ đều tập luyện và hầu như không trực tiếp giáp mặt kẻ thù.

Lý do thứ nhất

khi nhập ngũ Những người lính đã chuẩn bị tâm lý sẵn sàng cho cái chết.đây là một công việc không tạo ra thành phẩm cụ thể nên trước mắt,họ cũng không có mục tiêu rõ ràng và có chăng kết quả đạt được cũng chỉ mang tính trừu tượng.Vì vậy Điều này khiến họ khó có cảm giác mình thành công sau khi đã hoàn thành nhiệm vụ.

Lý do thứ hai

Có thể nói rằng lực lượng phòng thể đều là những cỗ máy.

Họ phải chấp nhận mọi mệnh lệnh từ cấp trên.Nếu cấp trên ra lệnh "bên phải ,quay !"thì những người quay sang phải ngay lập tức mà không cần phải suy nghĩ sẽ là thành viên ưu tú.

Sau khi nhận được mệnh lệnh, họ phải phát huy tối đa sức mạnh của toàn đội, vì thế những thắc mắc.kiểu như "có nên quay phải ở đây không" hay nảy ra sáng kiến "còn có cách khác tốt hơn việc quay sang phải mà" sẽ bị coi là thừa thãi không cần thiết.

Họ không có cơ hội thể hiện giá trị quan hay xác định bản thân. "Hay nói đúng hơn, họ đánh mất bản thân ".Mỗi người lính phải là một bánh răng .Mà Điều quan trọng nhất là họ có thể trở thành một bánh răng hay không.

Lý do thứ ba

Cuộc sống sinh hoạt trong ký túc xá của binh lính khác với cuộc sống thường ngày của người bình thường. sau khi kết thúc giờ làm mọi người có thể rời khỏi công ty trở về nhà nhưng những binh lính lại không thể. đời sống và công việc của họ gần như đến mức dường như trở thành một.

Một người cấp trên khó tính chắc chắn sẽ không thể dễ dàng tách bạch hai thứ đó được. Thông thường họ phải trải qua 24 giờ đồng hồ với những binh sĩ khác trong một không gian chật hẹp.Điều này dẫn đến việc họ rất dễ tích tụ áp lực từ các mối quan hệ.

Có thể nói phần lớn sự phiền muộn đều bắt nguồn từ mối quan hệ giữa người với người.Hoàn cảnh đưa đẩy khiến nỗi buồn trong họ mãi không thể biến mất.

Thú thật, tôi từng mong bệnh trầm cảm.

Người chỉ huy cấp trên luôn giúp đỡ tôi đã tự sát. Để ngăn Tôi không đi theo vết xe đổ,tôi bị buộc phải nhập viện ở trong phòng bệnh biệt lập của khoa Tâm lý, nơi có rất nhiều bệnh nhân giống như tôi. Họ rất dễ bị tổn thương, luôn.phải nhìn sắc mặt của người khác để sống.hơn nữa tâm hồn họ dường như cũng đang vỡ vụn.Tôi muốn cứu những người như thế và đó là động lực để tôi bắt đầu tiếp xúc với tâm lý học.

Sau khi hết nhiệm kỳ tôi rời khỏi lực lượng phòng vệ, vừa làm việc bán

thời gian vừa học lấy bằng tốt nghiệp ở đại học Housou, sau đó tiếp tục học cao học tại tokushima, cuối cùng chính thức trở thành nhà tâm lý học lâm sàng. tiếp đến tôi trở thành lực lượng phòng vệ Với tư cách một chuyên viên tư vấn tâm lý.có thời điểm lực lượng phòng vệ tiếp chuyện với hơn 2.000 ca một năm.Có Lẽ Bởi tôi đã có kinh nghiệm của "người từng trải".

Thêm vào đó không giống những tư vấn viên khác,tôi thường bị nhận xét là "hay quát mắng bệnh nhân" thông thường tôi không chỉ nhìn vào tương lai của người bệnh mà còn cố gắng để tâm đến niềm hạnh phúc của họ,vì vậy, tôi không đồng tình với họ theo cách đơn giản hay nói những lời êm tai.

«Đây là việc dựa dẫm vào người khác!»

« xin hãy tự mình suy nghĩ đi!»

« nếu anh làm vậy thì xin mời anh rời khỏi đây!»

Trách cứ bệnh nhân như vậy chắc chỉ có mình tôi, tuy đôi lúc tôi nói năng hơi nặng lời nhưng cũng vì tôi muốn họ đối mặt với bản thân để giải quyết vấn đề. Nếu trong vai trò một tư vấn viên mà tôi lại giúp họ «xoa dịu» thì phiền muộn của họ sẽ không bao giờ có thể biến mất. Những người tìm đến tôi có lẽ trong thâm tâm cũng hiểu được điều này Nên Phòng khám của tôi mới mang danh« phải xếp hàng mới có thể vào».

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 5: Bác Sĩ Và Tư Vấn Viên Cũng Không Thể" Điều Trị Tận Gốc"

Khi gặp vướng mắc về tinh thần và rơi vào tình thế không chống đỡ nổi tới mức cần tìm đến giữa tư vấn từ chuyên gia ,liệu bạn sẽ chọn ai?

* bác sĩ tâm lý

*nhà tâm lý trị liệu

*chuyên viên tư vấn tâm lý

*nhà tâm lý học lâm sàng

Mặc dù những vị trí trên đều giải quyết vấn đề về tâm lý nhưng cách điều trị lại không hề giống nhau và rất nhiều người không hề biết điều đó.

Tôi xin phép giải thích một cách đơn giản những điểm khác biệt như sau :

*bác sĩ tâm lý

Bác sĩ tâm lý có thể can thiệp y tế để trị liệu.Bác sĩ là những người học y và đã vượt qua kỳ thi lấy chứng chỉ hành nghề bác sĩ, ngoài ra khi xác nhận người bệnh có những triệu chứng tâm lý ,bác sĩ sẽ chuẩn đoán và chỉ họ mới được phép can thiệp y tế như Xét nghiệm vào kê đơn thuốc. Bác sĩ chủ yếu điều trị những triệu chứng rối loạn tâm lý biểu hiện ở mức độ cao như chứng trầm cảm hoặc bệnh tâm thần phân liệt.

Tuy nhiên, do thời gian khám bệnh thường bị giới hạn nên nhiều lúc bệnh nhân chỉ có thể chạm mặt bác sĩ dưới 10 phút.thời gian đó chỉ đủ để họ chuẩn đoán bệnh và rất khó có thể tâm sự với bệnh nhân. Một bác sĩ cho rằng:" chúng tôi không thể lắng nghe câu chuyện của họ nên không thể an ủi họ .điều duy nhất chúng tôi có thể làm được là giúp họ tỉnh táo tạm thời làm

giảm nhẹ triệu chứng lo âu mất ngủ của họ bằng các loại thuốc."

*Nhà tâm lý trị liệu

Nhà tâm lý trị liệu cũng là bác sĩ và phải có giấy phép hành nghề, Đồng thời cũng có thể thực hiện can thiệp y tế .Điểm khinên họ khác với bác sĩ tâm lý là lĩnh vực điều trị .khi bạn stress đến mức biểu hiện ra ngoài "cơ thể" nhà tâm lý trị liệu sẽ điều trị cho bạn. các triệu chứng Đó có thể là tăng huyết áp, mạch đập nhanh ,tiêu chảy và đau bụng liên tục hen suyễn.

Nếu bạn đã khám nội khoa, làm rất nhiều xét nghiệm và không phát hiện ra điều gì bất thường nhưng bệnh vẫn tái diễn thì hãy tìm đến một nhà tâm lý trị liệu. Tóm lại nhà tâm lý trị liệu là người giúp bạn điều trị cơ thể bạn do ảnh hưởng từ tâm lý thay vì điều trị tâm lý cho bạn.

*Chuyên viên tư vấn tâm lý

Chuyên viên tư vấn tâm lý hoạt động trên tư cách tư nhân ,khác với bác sĩ tâm lý và nhà tâm lý trị liệu họ không thể sử dụng biện pháp can thiệp y tế, tuy nhiên lại có đủ thời gian để lắng nghe câu chuyện của bạn một cách kỹ càng.

" Lắng nghe" Có nghĩa là "Căng tai lên nghe một cách chăm chú câu chuyện của đối phương" bằng cách và họ có thể giúp người bệnh có thêm động lực tự đứng trên đôi chân của mình.

*Nhà tâm lý học lâm sàng

Nhà tâm lý học lâm sàng cũng không thể thực hiện can thiệp y tế và đương nhiên họ càng không thể chỉ định bệnh nhân dùng thuốc. Điểm đặc trưng trong nhiệm vụ của nhà tâm lý học lâm sàng là những bài kiểm tra như kiểm tra trí não hay tính cách.

Nhà tâm lý học lâm sàng không cần tốt nghiệp cao học cũng không phải lấy chứng chỉ hành nghề mà họ làm việc trên tư cách cá nhân ,mặc dù được đào tạo về tâm lý học nhưng không có nhiều người học chuyên sâu về cách

lắng nghe như Chuyên viên tư vấn tâm lý.

Tuy có thể chuẩn đoán bệnh nhờ những bài kiểm tra nhưng nhà tâm lý học lâm sàng vẫn khuyên bệnh nhân đến bệnh viện tìm gặp bác sĩ tâm lý để trị liệu

Ngoài ra, các kết quả kiểm tra do nhà tâm lý học lâm sàng Tiến hành thường mang tính một chiều.

Đó là những điểm khác nhau giữa bác sĩ tâm lý ,nhà tâm lý trị liệu, chuyên viên tư vấn tâm lý và nhà tâm lý học lâm sàng. Tuy nhiên biện pháp xử lý nào cũng chỉ mang tính tạm thời.

Bác sĩ tâm lý chuẩn đoán và kê đơn chỉ tạm thời giảm nhẹ triệu chứng .nhà trị liệu tâm lý điều trị những bất thường của tinh thần và cơ thể nhưng bệnh nhân thường phải ngoại trú .Chuyên viên tư vấn tâm lý sẽ lắng nghe tâm sự của bạn nhưng đến cuối cùng họ cũng chỉ cỗ vũ bạn tự đứng lên .nhà tâm lý học lâm sàng có thể sẽ khiến bạn mệt mỏi hơn bởi những bài kiểm tra mang tính phiến diện.

Mặc dù sử dụng nhiều phương thức khác nhau nhưng họ đều không thể điều trị tận gốc.

Không phải bạn cứ đến khoa Tâm lý người ta sẽ lắng nghe bạn tâm sự hay chỉ cho bạn cách giải quyết vấn đề. Chuyên viên tư vấn tâm lý sẽ không đưa ra cho bạn Phương pháp cụ thể nào cả

Chính các chuyên gia cũng có những hạn chế nhất định .Vì vậy Không ai có thể giải quyết nỗi phiền muộn của bạn một cách triệt để.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 6: "Ngừng Cố Gắng",Tại Sao Bạn Không Làm Được?

Người ta thường nói rằng không được nói "cố lên " với những người bị trầm cảm bởi họ đã cố gắng hết sức rồi.

Trước đây,bản thân tôi từng mắc phải căn bệnh này,hơn nữa tôi cũng từng tiếp xúc với người bệnh.Vì thế,với suy nghĩ trên,tôi Không hoàn toàn đồng ý.Thế nhưng trong thực tế,tôi nghĩ rằng những người gặp vấn đề tâm lý,ví dụ như người mắc chứng trầm cảm,đã nỗ lực quá nhiều.

Những người biết dừng lại đúng chỗ có thể giải quyết vấn đề trước khi ngày càng cảm thấy nặng nề hơn.

Thế nên,khi cảm thấy lo âu,khổ sở,đau đớn đến mức khó sống nổi,tôi mong trước hết,bạn đừng cố gắng quá sức.

Tuy nhiên,trên thực tế,bạn mãi không thể "Ngừng cố gắng" được,bởi vì đó là điều khó khăn.

Những nạn nhân tại vụ sạt lở đất quy mô lớn tại Hiroshima năm 2014 bị thiệt hại rất nhiều nhưng họ luôn cố gắng hỗ trợ những người cùng cảnh ngộ để tìm ra nơi mình thuộc về.Họ vì người khác mà nỗ lực quên cả mình.Nhưng trong lúc đó,họ lại quên mất phải tự chăm sóc bản thân mình,cũng sao những việc dạy dỗ con cái,điều đó dần dần khiến bản thân họ cảm thấy kiệt sức.

Khi đó,biện pháp hữu hiệu nhất là tạm dừng công việc tình nguyện lại và tập trung dành thời gian cho bản thân hơn hoặc đơn giản không làm gì cả.Nếu đến việc tự giúp đỡ chính mình bạn cũng không thể làm được thì đừng mong có thể giúp đỡ người khác.

Tôi xin lấy một ví dụ.

Có một người rất giỏi giang,nhưng dù làm gì đi chăng nữa,Anh ấy cũng không thể tự khẳng định bản thân.Anh thường nghĩ rằng"Mình đúng là một kẻ vô dụng" và tự nhét vào đầu mình suy nghĩ"Mình vô dụng như thế này phải cố gắng hơn nữa." Và rồi,cho dù người đó có cố gắng như thế nào đi chăng nữa thì anh vẫn cảm thấy không đủ.

Đây cũng là một người không thể "Ngừng cố gắng".Anh không thể kéo mình thoát khỏi suy nghĩ"phải nỗ lực"

Sau khi trò chuyện với họ,tôi phát hiện ra một điều.

Những người có xuy hướng "Không từ bỏ" thường có một điểm chung:Từ nhỏ,họ đã rất ít khi được người khai khen ngợi.

Nhờ vào việc hiểu được những giá trị của bản thân kể cả điểm mạnh điểm yếu mà con người ta có những phương thức riêng để khẳng định ý nghĩa sự tồn tại của bản thân đó là" sự tự nhận thức cá nhân".Tuy nhiên,đa số những người hồi nhỏ hiếm khi được khen ngợi thì khả năng "Tự nhận thức cá nhân" không cao.Khi lớn lên,học vẫn không thể thừa nhận và cho rằng bản thân mình không có bất cứ giá trị nào cả.

Vì chỉ đạt 90 điểm trong bài kiểm tra nên chẳng ai khen.Nếu mình muốn được công nhận thì không còn cách nào khác mình phải đạt 100 điểm. vậy nên nếu không được điểm tuyệt đối họ cảm thấy bản thân mình thật vô dụng đã vậy mà còn không chịu cố gắng nữa thì ..suy nghĩ ấy đi với họ cho tới cả lúc đã trưởng thành.

Những người có khả năng "tự nhận thức cá nhân" thấp không thể chấp nhận chính mình và có xu hướng phải khiến người khác thừa nhận mình bằng mọi giá để từ đó họ tìm ra giá trị của bản thân.

Họ cố gắng muốn đạt điểm cao trong kì thi ,đạt thành tích tốt trong công việc hay trở thành người vô cùng hòa nhã và tốt bụng để được người khác khen ngợi.

Kết quả là, họ tự đè ép mình bằng hàng tá công việc lớn nhỏ, đến khi thân thể đều đã lên tiếng ,họ vẫn cố gắng không ngừng, vẫn đảm nhiệm với vẻ mặt "ổn thôi mà" cố gắng quá mức như vậy Thực sự không cần thiết và khiến họ kiệt sức.Họ càng cố gắng thì càng khiến bản thân mắc kẹt sâu hơn.

Khi có những vấn đề Không giải quyết được ,bạn nên tạm thời giữ khoảng cách với chúng .Nếu Cách làm này không thể cho bạn câu trả lời thì việc bạn cứ tiếp tục tự tạo áp lực cho bản thân cũng chẳng có ích gì .Điều này đòi hỏi bạn phải có Dũng Khí nhưng việc bạn cần làm là tạm tránh vấn đề đó ra để tìm kiếm một phương thức giải quyết khác.

Hãy thử ngăn chặn mọi cảm xúc và hoàn cảnh khiến bạn đã phải chịu đựng suốt một thời gian dài .Thay đổi môi trường xung quanh ,tạo không gian giúp bạn trở nên thoải mái.Ngừng cố gắng là điều dành cho những người đã luôn cố gắng cần phải làm.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 7: Từ Bỏ Lối Sống Theo Quan Điểm Của Người Khác.

"Ngừng cố gắng" và tìm đến sự"xoa dịu " chính là hai khái niệm hoàn toàn tách biệt.Ngung cố gắng là hành động mang tính tự chủ và do chính bạn quyết định .Tìm đến sự "xóa dịu" là Chờ Mong ai đó giúp bạn thay đổi tình hình- một kiểu suy nghĩ nhờ vả vào người khác.

Trong khi đó, Nguyên nhân sâu xa khiến bạn đau khổ ,mệt mỏi bắt nguồn từ việc bạn để tâm người khác đánh giá thế nào về mình.

Những lo âu phần lớn nằm trong các mối quan hệ với một người khác hoặc phát sinh từ cách nhìn nhận và đánh giá của người khác dành cho bạn, thế nên để giải quyết dứt khoát nỗi phiền muộn của bạn, bạn cần thoát ra khỏi đánh giá của người khác và thẳng thắn đối mặt với chính mình.

khi mắc kẹt trong sự tuyệt vọng bạn sẽ vô thức đi cầu cứu người khác và hi vọng họ sẽ giúp mình ,nhưng bạn không thể xóa bỏ được ưu phiền trừ khi bạn từ bỏ cách sống theo "chuẩn mực của người khác".Thực ra tôi từng là một người trong số đó.

Hồi còn trong lực lượng phòng vệ ,tôi từng mắc chứng trầm cảm và bị buộc phải nhập viện, ở trong một phòng bệnh biệt Lập thuộc Khoa Tâm Lý. Trước đó tôi bị chồng cũ bạo hành, chịu nhiều tổn thương .Anh ta vẫn tiếp tục bạo hành tôi sau khi tôi xuất hiện và nghỉ việc ở lực lượng phòng vệ lúc hết nhiệm kỳ. Vì vậy tôi nghĩ rằng mình nhất định phải chạy thoát khỏi đây, Thế nên tôi tìm một công việc và dọn ra khỏi nhà nhưng sau khi cuộc sống ổn định một thời gian, tôi lại bắt đầu cảm thấy cô đơn.

không lâu sau khi tôi nộp đơn ly hôn một anh chàng đẹp trai cao ráo lại vừa trẻ trung đánh tiếng với tôi.Anh là người đàn ông thành đạt tiếp quản công ty của gia đình ,anh thường xuyên đưa tôi đi ăn những món ngon, những buổi hẹn hò đầy mê đắm, cho tôi những giấc mơ ngọt ngào hạnh

phúc.

Một ngày nọ ,anh ta nói với tôi: "Bố mẹ anh bị bệnh ung thư,phí điều trị rất đất phải cần đến vài triệu yên nhưng việc kinh doanh của công ty không được thuận lợi cho lắm, anh biết không nên làm thế này nhưng em có thể giúp anh vay tiền được không?" Tôi lập tức tin tưởng mà không nghi ngờ gì.

Tôi đi vay tiền và đưa tận tay anh ta sau đó anh ta lấy lý do phải lo cho tương lai cả hai đứa nên cứ khất lần và mãi không chịu trả lại tiền.

Giờ nghĩ lại, những lời anh ta nói toàn là điều đáng ngờ.

Câu chuyện này thật giống với diễn biến kịch bản trong mấy bộ phim truyền hình rẻ tiền, giờ đây Hễ Cứ nhớ lại tôi lại thấy hối hận tại sao khi ấy tôi không thể nhận ra hắn là một tên lừa đảo bậc thầy.

Ngoài tôi ra cũng có người phụ nữ khác bị lừa, cô ấy thậm chí còn mang thai.Công ty của gia đình mà anh ta nói đã phánl sản và điều tệ hơn nữa anh ta còn trở thành nghi phạm trong một vụ án.

Chỉ vì cô đơn mà tôi tìm đến niềm an ủi rồi hoàn toàn phụ thuộc vào anh ta đến mức không cách nào nhận ra con người hắn.Sống dựa dẫm vào anh ta không những Không khiến tôi thoát khỏi cảnh cô đơn mà còn đẩy tôi vào tình trạng tồi tệ hơn.

Sự xoa dịu cũng tương tự như ma túy. Bạn càng mong được xoa dịu, Vấn đề càng khó giải quyết. không chỉ vậy, điều đó Còn khiến nỗi phiền muộn hằn sâu hơn,đẩy bạn rơi vào một rắc rối sẽ khiến bạn hối hận suốt phần đời còn lại.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 8: "Không Thay Đổi Cũng Chẳng Sao" Là Một Nhận Định Hoàn Toàn Sai Lầm

Một chuyên viên tư vấn sẽ cẩn thận lắng nghe và tiếp nhận câu chuyện của người bệnh mà không phủ định điều gì cả ,nhưng một trong những phương pháp tiếp nhận đó là tiếp thu nguyên văn những câu mà người bệnh nói ra.Tức là lặp lại từng câu chữ của người bệnh.

Nếu bệnh nhân nói rằng :"nhà tôi đang xảy ra chuyện Xin hãy giúp tôi" thì họ sẽ trả lời" nhà bạn đang xảy ra chuyện à, bạn muốn tôi giúp bạn phải không?".Đây là "kỹ thuật chuẩn" để tiếp nhận trường hợp của người bệnh Họ sẽ không hỏi: "Vậy Bạn muốn làm gì? ".Nếu nói một cách cực đoan thì khi bạn bảo :"tôi muốn đi vệ sinh?" chuyên viên tư vấn sẽ không đáp gì khác ngoài :"bạn muốn đi vệ sinh đúng không?".Họ sẽ không chỉ đường đến nhà vệ sinh cho bạn, cũng không dạy bạn Làm thế nào để giải quyết vấn đề buồn đi vệ sinh.

Chuyên viên tư vấn sẽ chấp nhận mọi thứ như nó vốn có mà không phủ định lại.Họ thừa nhận hiện trạng của bệnh nhân và cho phép bạn cứ thế này là được rồi ,không cần bạn phải thay đổi bất cứ điều gì.

Tuy nhiên từ những kinh nghiệm của tôi không có chuyện người bệnh dù làm bất cứ việc gì cũng phải được cho phép.

Để có thể giải quyết tận gốc vấn đề, bạn cần thoát khỏi việc bị ảnh hưởng từ đánh giá của người khác và thẳng thắn đối mặt với bản thân. Tuy nhiên trong điều kiện hoàn toàn được cho phép nhiều người vẫn không thể đối diện với chính mình,càng không chịu chấp nhận bản thân.Do đó tình hình không tiến triển ,bạn cũng chẳng thể giải quyết vấn đề.Nếu bạn thấy tình huống của mình không thuận lợi có thể bạn sẽ đổ lỗi cho tư vấn viên(tiêu chuẩn của người khác) rằng: " nhà tư vấn đang nói không cần phải thay đổi gì cả,cứ như này là ổn rồi mà!".

Những người mong muốn được xoa dịu không thể tự chấp nhận chính mình vì họ không chịu đối diện với bản thân ,nếu vững vàng đối diện với bản thân và có thể xác định rõ ràng mình muốn làm gì ,Muốn trở nên thế nào thì bạn sẽ tiến được thêm một bước trong việc giải quyết vấn đề. Ngược lại nếu nói không thay đổi cũng không sao thì chẳng khác nào bỏ mặc vấn đề nằm lại đó.

Nếu một người luôn cố gắng để thay đổi, thì xin hãy nhớ rằng, việc nói với họ:"Bạn cứ như thế này là ổn rồi" chưa chắc là một ý tưởng hay.

Việc thay đổi thực tại chắc chắn cần trải qua một quá trình gian khổ. "Không cần phải thay đổi gì đâu" có lẽ là sự "xoa diu" cuối cùng khiến bạn cảm thấy yên lòng.Để thay đổi thực trạng, chắc chắc chắn bạn phải trải qua một quá trình gian khổ. Tuy nhiên nếu Hiện tại bạn đang vô cùng đau khổ và buồn phiền,bạn nhất định phải thay đổi ,bạn cần dũng cảm phớt lờ những lời an ủi êm tai.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 9: Hãy Nhận Ra Rằng Bạn Đang Sống Theo Quan Điểm Của Người Khác.

Nếu bạn không thay đổi bản thân, muộn phiền sẽ đeo bám bạn .Tất nhiên, dù bạn không thể thay đổi cũng chẳng ai trách móc hay kết tội bạn cả .Cơ thể con người có phản ứng như sau ,nếu bạn phải làm việc quá sức nhưng lại cố tình lờ đi, hệ thống miễn dịch và năng lực suy nghĩ của bạn sẽ Đồng thời suy giảm.Đến lúc đó, công việc đang xuôi chèo mát mái che chở Nên gặp trắc trở, bạn cũng không thể nảy ra những ý tưởng sáng tạo được nữa.

Một người sẽ có khuynh hướng tự sát Nếu tình trạng trên tiếp tục tăng cao đến mức cực hạn.

Quan tâm tới ánh mắt người khác, sống theo tiêu chuẩn của họ thay vì của mình có nghĩa là "sống theo quan điểm của người khác".Nếu một người bị quan điểm của người khác ảnh hưởng quá nhiều thì sẽ không quen sống theo cách của riêng mình do đó họ có khó có thể đối diện với bản thân vì vậy họ không thể khẳng định mình và quanh quẩn với suy nghĩ" mình là kẻ vô giá trị ",điều đó càng khiến mong muốn được người khác công nhận ,được người khác đánh giá trở nên lớn hơn bao giờ hết.

Những người có khả năng tự nhận thức bản thân thấp và những người chỉ trông chờ vào người khác đều sống theo quan điểm của người khác. Bạn cần tự nhìn lại bản thân mình có đang quá để tâm đến đánh giá của người khác hay không .Sau đó bạn Hãy tự giải phóng chính mình .

Nguyên nhân đều bắt nguồn từ việc bạn để ý đến ánh nhìn của người khác và sống phụ thuộc vào nó. bạn suy nghĩ và hành động theo cách nghĩ "mình muốn được người khác nhìn nhận như thế nào nhỉ ".Nếu ở vào vị trí của mình người đó sẽ nghĩ thế này chăng, hơn nữa vì nỗi phiền muộn của bạn phát sinh từ đánh giá và tiêu chuẩn của người khác nên vấn đề sẽ không được giải quyết.Nếu bạn không thể thoát khỏi lời nói và ánh mắt của "người

ấy".

Trước hết, hãy thừa nhận bản thân mình đang sống theo "quan điểm của người khác ".có người Tuy nói rằng: " tôi không quá để tâm đến việc người khác nghĩ thế nào về mình đâu?".Nhưng thực chất họ vẫn để tâm đến cái nhìn từ người khác vì vậy họ không thể thoát khỏi tâm trạng buồn bã.

Chương 2: Vượt Qua Cảm Giác Bất Lực

Những người có tâm hồn nhạy cảm dễ bị tổn thương hay những người quá ngây thơ từng bị gọi là "NAIIBU". Tuy nhiên từ " NAIIBU" này trên thực tế là wasei-Eigo và không thông dụng đối với người bản xứ tiếng Anh.

*Naiibu: ngây thơ, khờ khạo.

*wasei-Eigo: từ tiếng Nhật có vẻ giống Mượn từ tiếng Anh nhưng thực ra không phải.

Môn thể thao đem như bóng chày được gọi là "NAITAA",đàn ông làm việc trong công ty tức nhân viên văn phòng là "Sarariiman" (Người làm công an lương" hoặc hành động chép phao trong giờ kiểm tra là "Canningu" mang ý nghĩa " khôn vặt" và " xảo trá" (trong tiếng Anh sử dụng từ cheating) đó là những cách điều tra do người Nhật tự sáng tạo ra để sử dụng .Chúng không phải từ vựng cũng như không được dùng ở bất cứ quốc gia âu-mỹ nào.

Trong tiếng Nhật, từ gần nghĩa nhất với "NAIIBU" có nghĩa là "SENSHITIBU" (Nhạy cảm).

Những người nhạy cảm dễ lo và buồn buồn bã Không có gì lạ khi họ tìm đến bác sĩ tâm lý hoặc chuyên viên tư vấn tâm lý. Tuy nhiên Bạn có muốn đi thăm khám sẽ càng kiến mình căng thẳng ,đặc biệt khi mà bạn vẫn sống theo quan điểm của người khác.

Thứ nhất, bản thân bạn tự áp đặt nhận thức rằng:" không ổn ,mình bị bệnh rồi.".Việc" chỉ gặp chuyện buồn" và " Ốm đến mức phải đi viện" hiển nhiên mang lại hai cảm giác khác biệt.Bạn đã tự gieo điều đó vào nhận thức của mình, hơn nữa số tiền viện phí Bạn phải chi trả cũng không nhỏ chút nào.

Nếu những người xung quanh biết chuyện bạn phải vào bệnh viện và chẳng may họ lại có thành kiến thì cuộc sống sau này có thể sẽ vất vả hơn

bạn nghĩ.

Một số người cho rằng người xung quanh sẽ mang thành kiến với mình nhưng nhiều khi đó chỉ là suy nghĩ của họ mà thôi.Đối với những ai chịu nhiều ảnh hưởng từ quan điểm của người khác, họ sẽ mang trong mình một gánh nặng lớn.Trên thực tế tôi đã nghe nhiều chuyện về những nạn nhân chịu nhiều điều tiếng bởi họ từng nhập viện.

Trước đây ,theo bộ luật công vụ quốc gia và luật công vụ địa phương, những người khuyết tật bao gồm bệnh nhân mắc các chứng bệnh tâm lý bị cấm trở thành công chức nhà nước.Tuy nhiên vào năm Heisei thứ 11 năm 1999 ,Nội các chính phủ của Nhật Bản đã căn cứ vào quyết định của Ủy ban hỗ trợ người tàn tật về việc tái xem xét những khuyết thiếu liên quan đến người tàn tật để nhìn nhận lại những chính sách còn nhiều khuyết điểm.

Khi tôi còn ở trong lực lượng phòng vệ thì việc trên vẫn chưa xảy ra.vì vậy, do tôi phải nhập viện và ở trong phòng bệnh biệt lập của khoa Tâm lý học nên sau khi trượt bài thi thăng cấp bậc quân hàm, kết thúc nhiệm kỳ tôi buộc phải xuất ngũ. Nếu có thể vượt qua bài thi,dù ít dù nhiều thì tôi vẫn còn có thể ở trong quân đội thêm vài năm nữa.

Như tôi đã đề cập ở chương một,công việc chính của bác sĩ tâm lý là xem bệnh rồi chuẩn đoán ,Sau đó sử dụng biện pháp can thiệp y tế như xét nghiệm và chỉ định dùng thuốc.

Tuy đó là thuốc điều trị đặc nhiệm nhưng việc sử dụng chúng cũng không thể trị dứt bệnh được.

Không có phương thuốc nào chữa khỏi bệnh tâm lý hoàn toàn.

Mặc dù việc sử dụng thuốc có thể giảm nhẹ triệu chứng nhưng không tồn tại loại thuốc nào hiệu quả tuyệt đối.Ngòai ra, chủng loại thuốc cũng rất đa dạng nên tùy thể chất từng người mà độ tương thích sẽ khác nhau.Và đương nhiên ,thuốc xếp có tác dụng phụ.

Thậm chí trong phần lớn trường hợp tác dụng phụ sẽ biểu hiện trước khi thuốc có hiệu quả.Khi tâm hồn bị tổn thương ,người bệnh còn phải sự giày vò bởi tác dụng phụ của thuốc thì họ càng dễ bị áp lực thế.

Nhưng họ sẽ chỉ được giải thích rằng "sau khoảng 3 tuần sử dụng thuốc sẽ bắt đầu có tác dụng" hay "tác dụng phụ xe kéo dài trong khoảng hai tuần". Đấy Như một điều hiển nhiên, điều đó sẽ trở thành gánh nặng đối với họ.

Vì vậy,bạn không nên tìm đến bác sĩ tâm lý ngay lập tức.Tất nhiên,bạn vẫn nên đi khám Nếu bệnh trở nên nghiêm trọng ,nếu không bạn nên tránh điều này.

Trong trường hợp, bệnh không nặng. Thay vì đi khám, bạn nên dành thêm thời gian để thư giãn ,tập trung làm điều mình yêu thích, đối diện với bản thân mình và cẩn thận suy nghĩ xem điều gì mới là vấn đề.

Chương 2: Quá Trình Hình Thành Cảm Giác Bất Lực

Sau khi đi khám phá rằng vấn đề của bạn thực sự không có cách giải quyết, Bạn sẽ cảm thấy vô vọng.Bạn nhận ra và chết lặng vì mình không thể làm bất cứ việc gì nếu không phụ thuộc vào người khác,vì không biết mình nên làm gì mới phải.Do đó vấn đề của bạn ngày càng lớn,tổn thương cũng sâu hơn.

"Cảm giác bất lực" liên quan chặt chẽ đến những vấn đề tâm lý phát sinh Khi chúng ta sống theo chuẩn mực của người khác.Vì thế chỉ khi nắm bắt được bản chất của cảm giác bất lực chúng ta mới có thể thấu hiểu tâm hồn mình và giảm nhẹ cho nó.

Nếu Phân tích chi tiết,có thể thấy cảm giác bất lực đến với chúng ta được chia làm 3 giai đoạn:

1.cảm giác bất lực liên quan đến năng lực.

2 cảm giác vô lăng khi không thể kiểm soát được sự việc.

3 cảm giác trống rỗng không ai có thể hiểu được.

Cảm giác bất lực liên quan đến năng lực là cảm giác bất lực khi không thể khống chế thực hiện những kỹ năng hoặc việc mà bản thân mong muốn như nói tiếng Anh tốt, học tập tốt, dạy sớm.

Cảm giác này ban đầu chỉ đến một cách đơn lẻ,từng điều một.Như ví dụ tôi đề cập đến ở trên,không thể nói tiếng Anh,không thể học tập tốt hay không thể dậy sớm thì từng cái riêng lẻ không thể nào giáng một đòn chí mạng vào bạn.

Giai đoạn thứ hai bắt đầu khi những điều đó chồng lên nhau,khiến bạn cảm thấy bản thân mình chẳng làm được gì ra hồn đã khiến bạn gần như sụp

đổ .

Mình không giỏi tiếng Anh,thành tích học tập lại kém ,đã vậy đến việc dậy sớm mỗi sáng còn không thể làm được.Mình chẳng được tích sự gì cả? Đúng quá còn gì!".

Cứ như vậy bạn sẽ không thể phát huy khả năng của mình cũng không thể khống chế được những cảm xúc và suy nghĩ về việc đó.

"Cảm giác vô năng" có lẽ là cái tên thay thế dễ hơn cho giai đoạn thứ hai này.

Bước sang giai đoạn thứ 3,cảm giác bất lực có chiều hướng tăng lên,bạn cảm thấy bi quan,nghĩ rằng mình chẳng làm được điều gì cũng chẳng ai giúp được mình cả,thế giới này chỉ mình đơn độc mà thôi.

"Làm thế nào cũng vô dụng cả thôi. Bản thân mình không kiểm soát được tình hình,mà cũng chẳng ai giúp được mình cả,mọi thứ đã không còn cách nào cứu vãn được nữa rồi.. "

Và bạn rơi vào Tuyệt Vọng Giai đoạn thứ ba này gọi là "cảm giác trống rỗng."

Theo những ví dụ trên, " cảm giác vô năng" xuất hiện không Chỉ bởi cảm giác bất lực ngày càng chồng chéo lên nhau mà do những thất bại liên tiếp lặp đi lặp lại dù chỉ là những việc nghe chừng rất đơn giản.

Tôi rất kém trong việc xác định phương hướng ,khi đi tàu điện tôi thường hay lo lắng nên lên nhầm chuyến tàu đi về hướng ngược lại, nếu chỉ một hai lần tôi còn có thể thốt lên "chết!nhầm rồi."và coi nó như một câu chuyện hài hước trong lúc cảm thấy thất vọng về bệnh mù đường của bản thân.

Thế nhưng,nếu lỗi đó cứ lặp đi lặp lại vào lúc quan trọng như có cuộc họp khẩn thì khi đó cảm giác bất lực sẽ chuyển thành cảm giác vô năng.

Mặc dù đã biết yếu điểm của mình nhưng trong những thời điểm quan

trọng mà vẫn dẫm lên vết xe đổ, khi đó bạn sẽ cảm thấy mình làm gì cũng chẳng ra hồn,mình thật bất lực đến nỗi không quản nổi bản thân.

Tôi nhận ra mình lên nhầm tàu điện nhưng sau đó bạn có hoảng hốt đến mức nào thì xung quanh cũng chẳng có ai giúp được bạn,những người xung quanh bạn lúc đó không thể biết rằng bạn đang lên nhầm tàu.

Và tất nhiên bạn cũng không thể kêu lên "giúp tôi với". vì thế chắc chắn không ai giúp bạn cả.

"Không ai chịu giúp mình,mình là đồ vô dụng", "mọi người chắc đều nghĩ nó lại thế nữa à ...","đây mà"....Hẳn đó là những suy nghĩ trong đầu bạn nhưng giam mình vào những suy nghĩ ấy sẽ khiến bạn rơi vào cảm giác trống rỗng.

Bạn sẽ trải qua từng giai đoạn mang tên "cảm giác bất lực", " cảm giác vô lăng",và "cảm giác trống rỗng".Những cảm giác sẽ lần lượt đeo bám khiến bạn cảm thấy ngày càng mệt mỏi.Vậy nên, cho dù bạn không làm được cái này cái kia thì bạn phải khống chế bằng được cảm giác của mình.

Tôi cho rằng ba giai đoạn cảm giác trên chính là nguyên nhân lớn gây ra vấn đề về nội tâm.

Nỗi phiền muộn của mỗi người chủ yếu bắt nguồn từ cách đánh giá của người khác.Chính vì nhận thức được lời nói và ánh nhìn của người khác nên chúng ta càng cảm thấy bất lực nhận ra mình không thể kiểm soát chính bản thân cũng như không có khả năng giúp đỡ ai.khi bạn càng hạ thấp sự tự nhận thức cá nhân,bạn càng phủ định chính mình.

Để không trải qua các giai đoạn đó thì: nếu như bạn đã và đang có cảm giác bất lực ,hãy ngăn mình lại ngay trước khi chạm đến mốc tiếp theo, cố gắng kiểm soát hành động và cảm xúc của bản thân để bình tâm lại.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 3: Gạt Đi Cái Nhìn Người Khác Không Hề Đáng Sợ

Trong truyện ngắn ra mắt năm 2017 mang tên "Hikari no Ue no Chiisana Kodomo" (Sugarless Love) - nhà xuất bản Shueisha,nhà văn Fumio Yamamoto,người từng đoạt giải thưởng văn học Naoki có biết một câu chuyện như sau:

Minami là một cô gái có dáng người mập mạp nhưng lại thu hút rất nhiều người khác giới.Còn Shuuko luôn nghĩ rằng mình chỉ hạnh phúc khi sở hữu một vóc dáng mảnh mai.một ngày nọ Shuuko hỏi Minami Vì sao lại có thể khiến nhiều người đàn ông để ý tới mình như vậy. Minami trả lời:

"Ừm.. Bởi tớ không sống với chính bản thân mình."

Và cô nói tiếp.

"Những người tớ đã gặp từ trước đến giờ ai chẳng muốn được yêu quý ,đàn ông ,phụ nữ có kinh tế mọi người đều muốn mình đựơc yêu thương, muốn được lắng nghe ,muốn được chấp nhận và khen ngợi. Vì thế nên tớ làm những điều đó với họ.Chỉ vậy thôi.

Được lắng nghe, được chấp nhận và được khen ngợi, chắc hẳn có rất nhiều người mong muốn người khác làm vậy với mình.

Thế nhưng đó Có Thể Là "Yêu"?

Mỗi khi nhớ tới câu chuyện trên, tôi đang nghĩ con người chẳng ai có thể một mình sống trên đời,mọi người đều sống trong những mối liên hệ với người khác.Cuộc sống tuy có niềm vui, niềm hạnh phúc nhưng cũng có những nỗi đau và sự buồn bã.Có người gây tổn thương. Con người ta, vì ngăn mình bị thương tổn mà luôn phải để tâm đến Ánh mắt của người khác và sống theo quan điểm của họ. Minami chính là người như vậy.

Giống như cách cô nói, không sống với chính bản thân mình. Việc sống mà đánh mất bản thân mình thật sự rất đau khổ nhưng thực tế vẫn có nhiều người tiếp tục muốn bị đau khổ như vậy.

Vậy nên, để thay đổi cách sống của bản thân ,chúng ta cần phải tách mình khỏi suy nghĩ của người khác.

Không thể học được cách "phớt lờ" những đánh giá từ bên ngoài nhưng không phải chỉ vì bạn phớt lờ những đánh giá của họ mà sau này họ sẽ không yêu quý ,giúp đỡ bạn nữa.Nếu bạn cần, họ vẫn sẽ trợ giúp bạn. không ai thích người khác cứ mãi lệ thuộc vào mình nhưng mọi người vẫn vui vẻ giúp đỡ lẫn nhau.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 4: Không Được Nói"Phải Làm Gì Bây Giờ! Hãy Giúp Tôi!"

Chắc hẳn Khi đọc đến phần này, các bạn đã hiểu được từ" xoa dịu" không được sử dụng với ý nghĩa thư giãn.

"Xoa dịu"đồng nghĩa với việc" Đùn đẩy cho người khác".

Có lẽ bạn sẽ cảm thấy vô cùng thoải mái Nếu được" xoa dịu" Và thậm chí còn không thể ý thức rằng mình đang "đùn đẩy" cho người khác, phụ thuộc vào người đó. Bởi vì khi đó,con người không tự đối mặt với vấn đề, không tự mình suy nghĩ,cũng không tự mình hành động.

Đến đây Tôi mong các bạn có thể nhận ra rằng nhờ cậy người khác và đùn đẩy cho họ tưởng như giống nhau nhưng thực ra lại là hai khái niệm riêng biệt.

Mong muốn được ai đó "Xoa dịu" không đem lại cho bạn hướng giải quyết ,Tôi đã lặp đi lặp lại điều đó nhiều lần, nhưng đương nhiên bạn vẫn có thể nhờ người khác giúp đỡ để giải quyết vấn đề.không ai bắt bạn phải làm tất cả mọi việc cả.

Trên đời này,đôi khi bạn không thể giải quyết mọi vấn đề mà chỉ dựa vào sức mình,tuy nhiên bạn tuyệt đối không được hoàn toàn ỷ lại vào họ thậm chí có những người còn muốn người khác giải quyết luôn vấn đề cho mình. ví dụ dụ bạn lên taxi và nói với tài xế: " anh có thể đưa tôi đến đâu đó không?"

Nếu bạn nói như vậy, có lẽ tài xế cũng không biết phải đáp thế nào. có thể người tài xế nào đó sẽ vui vẻ lái chầm chậm vòng quanh vài phút và cho bạn xuống ở nơi thích hợp.Tuy nhiên đó cũng chỉ là sự xoa dịu tạm thời. Trước khi lên xe l,Bạn nên suy nghĩ nơi mình muốn đến,bạn cần có định hướng cho mình:nhờ người khác giúp đỡ để vượt qua hay ỷ lại hoàn toàn vào người

khác.

Việc mong muốn được giúp đỡ và được xoa dịu hoàn toàn khác nhau. Trước đây có lần tôi cũng từng mong muốn được người khác giải quyết hộ tất cả mọi việc, nhưng một người thầy đáng kính đã khiến tôi thực sự bất ngờ.

Trong lúc tiến hành dự án chăm sóc tâm lý sau một thảm họa tự nhiên, tôi định nhờ thầy Takahashi yoshitsuma đang công tác tại Trường đại học Tsukub người dẫn đầu ngành hỗ trợ tâm lý do thảm họa cho lời khuyên và tôi đã thản nhiên hỏi: Thưa thầy,có thông tin gì hữu ích không ạ?"

Ngay lập tức, Thầy nói::"cách hỏi của em lạ thật đấy."

Cách tôi đưa ra câu hỏi cũng tương tự như câu hỏi:" Tôi đang bị lạc đường nhưng tại sao tôi lại bị lạc nhỉ?" Thế nên câu hỏi mãi không có câu trả lời.

Thầy nói:" những lúc thế này em nên biết mình muốn đi đâu nhưng cũng cần tự hỏi mình nên đi như thế nào Nếu không chỉ ra điểm đến của mình thì chẳng ai có thể hướng dẫn em cả"

Lúc nói:" chán quá,Em không biết nên bắt đầu từ đâu cả".Tôi chỉ đơn thuần gửi gắm rắc rối săng cho thầy,bởi Tôi không nói rõ mình lúng túng vì điều gì hay mình muốn có kết quả như thế nào nên thầy giáo cũng không thể đưa ra một đáp án thích đáng được.

Nếu ngay từ đầu chúng ta sắp xếp lại vấn đề cẩn thận, làm rõ cái gì cần và cái gì mình không hiểu rồi mới hỏi thì người giúp bạn sẽ dễ dàng trả lời hơn. Để làm được điều đó Chúng ta cần đối diện với bản thân và tìm hiểu xem vấn đề khiến mình đau đầu là gì.

Hãy hỏi vấn đề mà người khác có thể nắm bắt và đưa ra câu trả lời.Đừng vì chính bạn cũng không thể giải quyết vấn đề của bản thân mà lại đùn đẩy cho người khác. có như vậy bạn mới nhận được sự giúp đỡ thiết thực.

Nếu bạn nhận được sự giúp đỡ từ họ (ví dụ một phương án nào đó chẳng hạn).Bạn sẽ cảm thấy mình được cứu vớt và nhận ra giá trị của bản thân cũng như nâng cao sự tự nhận thức bản cá nhân.

Tôi mong rằng nếu bạn đi lạc thì thay vì "tôi bị lạc, rắc rối to rồi, giúp tôi với" bạn có thể nói" tôi bị lạc,Rắc Rối to rồi,giúp tôi với Tôi muốn đến chỗ này."

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 5: Rơi Xuống Đáy Vực Một Lần Cũng Không Sao

Thật kỳ lạ, con người khi càng đau khổ lại càng muốn" làm một điều gì đó ".Nhưng chính việc này sẽ nảy sinh những mối liên hệ giữa người với người, phát sinh những điều mới.

Nếu Hiện tại bạn đang cảm thấy buồn bã và đau khổ nhưng chưa thấy bản thân cần làm điều gì đó thì chứng tỏ bạn chưa hoàn toàn lấn sâu vào muộn phiền, cũng như chưa rơi xuống vực thẳm.

"Kosotsuki taiKen" là từ chuyên ngành và nhà tâm lý học lâm sàng thường sử dụng.Tuy nhiên, tôi nhận ra rằng đôi khi việc dứt khoát buông mình xuống vực sâu lại là phương pháp tốt,khi đó bạn sẽ thấy dường như mọi hoạt động của cơ thể bị đình trệ nên chắc chắn ta sẽ có thời gian suy nghĩ.

Tuy nhiên,cứ mãi mãi quẩn quanh trong suy nghĩ" làm sao mới được đây?" cũng không phải là cách.

Và suy nghĩ của bạn có thể là: " thế này không được rồi.. ","Mình phải thay đổi điều gì đó".

Trong khi suy nghĩ,bạn sẽ hoàn toàn chìm vào đau khổ và phải đối mặt với cảm giác bất lực.Chính vì"cảm giác bất lực" nảy sinh từ quan niệm của người khác nên cho dù bạn gặp rắc rối với rất nhiều người khác nhau thì căn nguyên của nó vẫn là cảm giác bất lực.Bạn không thể tự vực bạn thân mình dậy. chỉ vì lời nói và ánh mắt của người đó.

Thực ra,bạn có thể đối mặt với cảm giác bất lực một cách tốt nhất trong cây tinh thần còn chưa suy sụp. Tuy nhiên,con người lại không nghiêm túc

đối mặt với vấn đề của mình khi họ còn có thể.

Nếu chỉ mới bị stress nhẹ mà bạn đã tìm đến sự khó chịu thì nỗi phiền muộn sẽ ngày một lớn.Bạn phải tiếp tục chịu đựng nó cho đến khi rơi xuống tận đáy vực rồi cuối cùng đối mặt với cảm giác bất lực của bản thân.

Thay vào việc xuất hiện cảm giác trống rỗng,có thể lần đầu tiên bạn nghĩ tới việc "từ bỏ".

Đây là một nhận thức vô cùng quan trọng,bởi "từ bỏ" sẽ giúp bạn gạt đi những quan điểm của người khác, tự nhận thức để thay đổi cuộc đời mình.

Nếu đối mặt với cảm giác bất lực con người sẽ biết được giới hạn của mình và nảy ra những suy nghĩ như sau:

•Dù mình có quan tâm đến người đó đến mấy thì cũng không làm được gì cả.

•Dù mình buồn phiền vì người đó cũng chẳng có gì thay đổi?

•Tóm lại mình phải làm điều gì đó dù người khác nghĩ gì đi chăng nữa.

Việc này hoàn toàn không giống với kiểu từ bỏ mà chỉ nói suông: " Tôi bỏ cuộc đây".Thoát khỏi sự lệ thuộc và gạt bỏ đi sự lưu luyến đó mới là "từ bỏ".

Chúng ta không thể thực sự từ bỏ khi còn dựa dẫm vào người khác.Tâm hồn không thể thanh thản nếu bạn còn mãi vương vấn.Từ bỏ tức là thoát khỏi sự lệ thuộc và gạt bỏ đi niềm lưu luyến,đối mặt với "cảm giác bất lực" và cố gắng chữa lành những tổn thương của bản thân.

Đương nhiên tôi cũng là người từng trải qua giai đoạn Kosotsuki taiken Và từ đó hiểu ra nhiều điều.Tôi đã từ bỏ và không còn cần phải nhắm đến mục tiêu là một người bình thường theo cách mà mọi người nghĩ nữa.

Tôi từ bỏ cách sống rập khuôn từ những điều nhỏ nhất,tôi từng luôn nghĩ rằng đi làm là phải mặc áo vest đen, đeo cặp đen, mang dày cao gót cho giống mọi người.Thế nhưng tôi đã từ bỏ suy nghĩ ấy.

Tôi không còn mong muốn trở nên giống một ai đó, tôi nhận ra rằng "kỳ vọng vào người khác" hoặc theo phong cách của ai đó cũng chẳng để làm gì.

Tôi đã có thể bỏ được những điều bình thường," cách sống rập khuôn" và "kỳ vọng vào người khác".

Tôi tự tin tuyên bố rằng: chính nhờ buông tay với những điều đó tôi có thể bước thêm một bước. Nếu bạn không thể tiến lên, thì bởi vì bạn vẫn bị kìm hãm trong suy nghĩ "Bước tiếp theo nên làm thế này,Thế này". bạn không nhận ra rằng còn có một con có một nước đi khác.

Nếu bạn loại bỏ được ý nghĩ" mình chỉ có mỗi cách đó thôi",Có lẽ bạn sẽ nhận ra còn có một thế giới khác rộng lớn hơn,nơi mà bạn có khả năng đi về bất cứ hướng nào.

Sau đó, bạn sẽ nhờ ai đó hỗ trợ mình hoặc cũng có thể tự tìm hiểu qua sách vở.Từ những cuộc gặp gỡ đó ,bạn sẽ có khả năng nhận thức những điều mới mẻ,tìm ra chiếc chìa khóa dẫn bạn đến bước tiếp theo.

Chương 6: "Con Người Thật Của Bạn" Vẫn Đang Đợi Bạn

Nếu bạn trải qua "Kosotsuki taiken" và chạm đến" cảm giác bất lực" thì việc vượt qua được nỗi đau khổ vẫn nhanh chóng và dễ dàng hơn bạn tưởng.

"Vô lý, Làm sao có thể vực lại tinh thần ngay sau khi rơi xuống đây vực chứ? "

Có lẽ bạn cảm thấy thế, nhưng bạn hoàn toàn không cần lo lắng điều đó.

Những người rơi xuống sâu đến mức từng trải qua "Kosotsuki taiken" và đối mặt với "cảm giác bất lực" sẽ không bao giờ nghĩ tới việc tìm đến cái chết bởi họ chẳng còn chút sức lực nào để tự sát nữa. Thật đáng tiếc khi nhiều người không chịu nổi quan điểm của người khác và dùng chút sức lực cuối cùng còn lại để tự kết liễu cuộc đời mình mà không chịu dành thời gian đối diện với bản thân.

Vậy nên, nếu bạn đã có suy nghĩ" mình muốn từ bỏ thế giới này ",Xin hãy đợi thêm một thời gian nữa. Hãy luôn tâm niệm trong đầu rằng, bạn vẫn chưa rơi xuống đáy đâu. Năng lượng của bạn vẫn còn. Hãy đợi một chút nữa cho đến khi chạm đáy.

Nhiều bạn trẻ hiện nay nghĩ theo kiểu nếu bản thân không tồn tại thì mọi người sẽ hạnh phúc hơn hoặc tốt nhất là mình nên chết đi vì ai đó. Thay vì sống "theo quan điểm của người khác" như vậy, Bạn hãy lựa chọn cách để mình có cảm giác rơi xuống đáy vực, sau đó dũng cảm đối mặt với "cảm giác bất lực".

Sau khi rơi xuống bạn chắc chắn sẽ cảm nhận được một điều gì đó.

Bản thân tôi cũng từng có một khoảng thời gian thay đổi suy nghĩ từ "muốn biến mất khỏi thế giới này" sang "muốn sống trên thế giới này". Khi tôi bị chồng đánh đập tới mức gãy xương ,bị dán băng dính vào miệng, tôi đã

rất muốn tự tử.

Tôi căm hận cuộc sống của mình, căm hận hoàn cảnh của mình , ngày nào cũng nghĩ "tôi muốn chết,muốn chết". Thế nhưng lúc ấy, tôi chợt nhận ra rằng mình sợ cái chết.

Có lẽ con người sẽ không nghĩ "muốn chết" nữa khi cái chết ở ngay gần trước mắt. Đến lúc cận kề với ranh giới sống chết con người sẽ đột nhiên thay đổi suy nghĩ.

Tôi gọi cách sống theo ánh mắt và đánh giá của người khác là "sống bằng quan điểm của người khác". Việc tự đối mặt với bản thân có quan điểm và tiếng nói của riêng mình mà không phụ thuộc vào người khác là "sống theo quan điểm của bản thân".

Kể cả khi không rơi vào tình cảnh cực đoan như tôi, sau khi bạn rơi xuống đáy vực trải qua giai đoạn " Kosotsuki taiken" và từ bỏ được, bạn không chỉ được giải phóng bản thân khỏi quan điểm của người khác mà còn có thể hoàn toàn biến nó thành chính kiến của bản thân. Sự thay đổi đó chỉ diễn ra trong thoáng chốc.

Cho đến khi thay đổi được, nhiều người phải mất một khoảng thời gian dài. Tuy nhiên quá trình thay đổi lại chỉ diễn ra trong khoảnh khắc khi ta chợt nghĩ "À!" khi ấy, bạn tự cảm được bình yên, thoải mái và không ràng buộc.

"Trải nghiệm À" Mà nhà nghiên cứu não bộ Kenichio Mogi sẽ nói tới, có thể hiểu là trải nghiệm học tập mà tế bào thần kinh của não đồng thời hoạt động và phát sinh duy nhất một lần sự biến đổi về bản chất.

Vì những người có cảm giác mình rơi xuống đáy vực thường có nhiều thời gian để đối mặt với bản thân và suy nghĩ nên họ dễ dàng thấy được quan điểm của bản thân.

Đừng bi quan khi thấy mình rơi vào tình trạng tồi tệ. Nếu bạn có thể thẳng

thắn đối diện với bản thân và thoát khỏi những điều đang giam cầm bạn, bạn sẽ trở thành con người có chính kiến, biết quý trọng hơn và đặt những cảm xúc của bản thân lên trên mọi ánh nhìn của người khác.

Khi mùa đông lạnh lẽo vừa qua đi, mùa xuân ấm áp sẽ đến. Giây phút bạn chấp nhận từ bỏ và gạt đi ý kiến của người khác, sống bằng chính kiến của bản thân sẽ là thời điểm bạn thấy tâm hồn mình thanh thản.

Chương 7: Điều Gì Vực Dậy Một Kẻ Luôn Muốn Buông Bỏ Thế Giới Này

Nhiều người muốn tôi tư vấn cho họ về những vấn đề trong cuộc sống thường ngày như tâm trạng không vui vẻ, công việc và chuyện tình cảm không suôn sẻ, cũng có những người tâm hồn tổn thương sâu sắc đến nỗi họ không biết nên làm gì mới phải.

Dưới đây là câu chuyện của một giáo viên làm việc tại trường học ở một vùng quê nọ.

Anh vốn là giáo viên tại một ngôi trường bình thường nhưng đột nhiên bị điều chuyển sang trường dành cho học sinh khuyết tật. Đây là lần đầu tiên anh thuyên chuyển công tác. Tại môi trường làm việc mới vì anh chưa rõ nhiều điều nên thường bị những giáo viên khác quở trách, mối quan hệ với đồng nghiệp cũng không suôn sẻ. Vì vậy người đó đã mắc chứng trầm cảm và cuối cùng buộc phải nghỉ việc.

Người giáo viên trong ví dụ trên đã rơi vào ba giai đoạn của cảm giác bất lực.

Thứ nhất, lần đầu tiên anh bị điều chuyển công tác. Hơn nữa, đây là môi trường đặc biệt, chưa quen thuộc và bị đồng nghiệp trách Cứ. Từ đó, anh nảy sinh cảm giác bất lực đối với năng lực của bản thân.

Thứ 2, trong môi trường làm việc mới, khi những mối quan hệ xã hội không thuận lợi, người đó sẽ thấy bản thân thật vô dụng và sinh ra" cảm giác vô năng".

Thế rồi, anh cho rằng mình chẳng làm được gì nữa, Chẳng ai giúp được mình và thực sự rơi vào tình trạng "không còn đường lui", nỗi tuyệt vọng ấy kéo theo "cảm giác trống rỗng".Anh nhận thấy mình cần phải dành thời gian Lấy lại tinh thần càng sớm càng tốt nên quyết định thôi việc.

Nhưng sau khi trở lại làm việc ở một ngôi trường mới, cơ thể anh vẫn cảm thấy vô cùng mệt mỏi, tinh thần xuống dốc và không thể khôi phục được như cũ.

Không biết bao nhiêu lần anh ấy muốn thét lên "Tôi muốn chết,tôi muốn chết" Vì cảm giác như bản thân đã sắp chạm đến đến độ cực hạn của bản thân.

Và anh ấy tìm đến tôi.

Trước hết, anh bắt đầu từ việc điều chỉnh nhịp sinh hoạt và làm việc theo đồng hồ. Điều chỉnh thời gian thức dậy, ăn sáng và mặc quần áo hệt như chuẩn bị ra khỏi nhà, tất cả giống như khi đi làm.

Anh thực hiện việc này như một giả thiết. Bằng việc điều chỉnh nghịp hoạt động của cơ thể theo thời gian đi làm anh sẽ cảm thấy áp lực giảm hơn. Dù vậy, anh vẫn cảm thấy đến trường là một việc khó khăn. Sau khi làm quen với việc điều chỉnh thời gian sinh hoạt. Anh tập ra khỏi nhà và đi đến trường. Trước hết anh đi tới ga tàu gần nhà, Nếu làm được thì sẽ lên tàu điện, nếu quen hơn nữa thì xuống ở ga gần trường. Cứ tiến từng bước từng bước như vậy anh sẽ không còn sợ việc đi làm nữa. Thế nhưng, chính vào lúc đó, nhà trường gọi anh đến hỏi: " khi nào cậu quay trở lại ?",anh lại sợ hãi bất an và không thể tiếp tục được nữa.

Chúng ta có thể điều chỉnh nhịp sống bao nhiêu lần cũng được nhưng điều quan trọng nhất vẫn là nhịp điệu tâm hồn.

Rất nhiều lần, anh muốn nói chuyện với tôi. Khi ấy tôi đối thoại trực tiếp với anh, lắng nghe câu chuyện của anh và kiểm chứng sự thật.

Trong trường, có một thầy giáo lớn tuổi rất khó tính. Lúc nào anh cũng cố gắng nhưng yêu cầu của trường và đồng nghiệp quá cao nên dẫn tới việc tinh thần suy sụp. Anh Mỉm cười không được, để người khác biết mình lo lắng, sầu não cũng không xong. Anh dần hình thành cảm giác bất lực

Sau đó, anh bắt đầu nhận ra rằng người khác sẽ không thay đổi vì mình và hoàn cảnh sẽ không thay đổi theo chiều hướng bản thân mong muốn.

" Tôi ổn, nếu bị đuổi việc nữa cũng chẳng sao. Đây không phải Ngôi Trường duy nhất. Nếu đi làm mà vẫn thấy mệt mỏi Tôi sẽ dừng làm việc quá sức, không cố gắng tỏ ra mình ổn nữa mà tự nhủ với bản thân rằng 'mình đã đến giới hạn' rồi."

Cuối cùng, anh không còn đi làm theo kiểu chống đối nữa và Dần không còn lui tới chỗ tôi. Khoảng nửa năm sau, anh liên lạc và nói "tôi đã khỏe, hoàn toàn hồi phục rồi". Tôi cũng thở phào nhẹ nhõm.

Chương 8: Ngưng Thể Hiện Bản Thân.

Anh là một người làm nghệ thuật. Anh chăm chỉ và cần mẫn, nhưng vì từ nhỏ đã không ai coi trọng anh nên dù có cố gắng thế nào, anh vẫn không nghĩ rằng mình đã cố gắng. Vì thế, anh càng không thể ngừng cố gắng được.

Trong một lần biểu diễn, nhạc cụ mà Anh chơi bóng gặp trục trặc và không thể phát ra âm thanh. Từ đó, anh rơi vào trạng thái trầm cảm, anh luôn lo sợ rằng mình có thể sẽ không chơi nhạc được nữa.

Với người này, âm nhạc và nhạc cụ là cả cuộc sống với anh.

Anh ấy nghĩ rằng không thể biểu diễn nghệ thuật nữa, đồng nghĩa với việc cuộc đời này cũng kết thúc. Tôi hỏi anh rằng : "Vậy, nếu không thể chơi nhạc nữa thì anh sẽ chết ư?"

Câu trả lời dường như đã trở thành hồi chuông cảnh tỉnh.

Câu hỏi "Không thể chơi nhạc nữa thì sẽ chết ư?" Khiến bản thân bắt đầu nghĩ cách đối mặt với bản thân.

Cứ nghĩ mãi, nghĩ mãi, cuối cùng người đó bắt đầu trải qua giai đoạn "Kosotsuki taiken".

Nói đến " kosotsuki taiken " và "cảm giác rơi xuống tận đáy", mọi người thường nghĩ rằng đó là trạng thái cận kề sự thất bại của cuộc sống hay tinh thần suy sụp, thế nhưng, hai khái niệm đó hoàn toàn có ý nghĩa như vậy.

Trạng thái sau khi bạn đã nghĩ mãi, nghĩ đến thông suốt, mới gọi là "Kosotsuki taiken" hay còn gọi là "cảm giác rơi xuống tận đáy".

Vậy nên, cho dù bên ngoài trông bạn không giống với tình trạng "xuống tận đáy",nhưng có thể đối với bạn, bạn đã chạm đến giai đoạn "Kosotsuki

taiken" Và ngược lại.

Chương 9: "Bị Tránh Mắng" Thậm Chí Còn Tốt Hơn So Với Việc "Được Tha Thứ".

Trong khi điều trị bệnh cho các bệnh nhân, Tôi luôn cố gắng để việc này không trở thành sự "xoa dịu".

Sự "xoa dịu" không giải quyết được vấn đề. Thay vào đó còn khiến bạn bị lệ thuộc vào nỗi đau trong lòng ngày một nhiều hơn, vì vậy nó là điều vô cùng nguy hiểm.

Thực ra, đều gọi là "được tha thứ" cũng tiềm ẩn nguy cơ tương tự. Từ việc "được tha thứ", bạn cũng không được nhận lại điều gì cả.

Sau khi tôi nhập viện vì chứng trầm cảm, mọi người xung quanh tiếp xúc với tôi một cách dè chừng như đang lo sợ chạm vào một vết thương nào đó. Dù tôi làm bất cứ điều gì thì họ đều nói "không sao,không sao" và sẵn lòng tha thứ kể cả khi tôi không làm điều đáng lẽ mình phải làm hoặc hủy hẹn vào phút chót, họ vẫn chấp nhận.

Tôi cảm thấy rằng dù làm gì cũng được tha thứ chính là tình cảm thật đáng buồn. Đó khiến tôi có cảm giác chẳng ai để ý đến mình. Chẳng ai nói với tôi "Như thế không được đâu".Chẳng ai quan tâm tôi. Đối với tôi, "được tha thứ" không có nghĩa là "được thừa nhận", điều đó chỉ khiến tôi thấy mình có tồn tại hay không cũng đều giống nhau.

Chắc hẳn cũng có những người cảm thấy thoải mái khi "được tha thứ". Tuy nhiên khi đó, động lực để thay đổi, động lực để cơ thể trưởng thành hay nói cách khác là động lực để giải quyết vấn đề bị tước đoạt.

Để giải quyết vấn đề, bạn cần tự mình suy nghĩ, có chính kiến và quan điểm của bản thân. Nếu dựa dẫm vào ý nghĩ của người khác thì bạn mãi mãi không thể giải quyết vấn đề và thoát khỏi đau khổ được.

Nhưng làm thế nào nếu không nhận được sự tha thứ?

Đối lập với "được tha thứ" là "bị trách mắng". Việc "bị trách mắng" thực ra rất quan trọng, vì chẳng có mấy người thích "bị trách mắng" cả. Thế nhưng, nhờ bị trách mắng, bạn sẽ có thể biết điều gì không được làm.

Những người trách mắng đa phần sẽ nói bạn làm gì chưa tốt, bạn nên làm thế nào.. Vì thế, đôi khi điều này sẽ trở thành một cơ hội tốt. Sự suy nghĩ sẽ trở thành bước đệm để bạn hoàn thiện bản thân nói cách khác bạn có được cơ hội để trưởng thành

Bị người khác quở trách khiến bạn cảm thấy áp lực nhưng điều này cũng giúp bạn nhận ra sai lầm của mình, thẳng thắn đối mặt với bản thân, học được cách từ bỏ. Vậy nên, so với "được tha thứ", "bị trách mắng" quan trọng hơn rất nhiều.

Bị mắng có thể khiến bạn nhận ra những điều quan trọng và cuộc sống sau này của bạn xuất hiện sự thay đổi lớn. Nếu bạn nghĩ được rằng "Bị mắng hóa ra lại là một điều may mắn" thì có lẽ bạn đã thay đổi và đang sống với "chính quan điểm của bản thân" rồi. Khi đó bạn đã không còn sợ "bị trách mắng" nữa. Cho dù "người đó" có mắng bạn, khiến bạn đau lòng, thì đó là cơ hội để bạn nhận ra, cơ hội để suy nghĩ, cơ hội để thay đổi, và là cơ hội để bạn trưởng thành.

Phần 3: Gỡ Bỏ Những Điều Người Khác Áp Đặt.

Bạn đã bao giờ biết đến những câu nói này chưa?

Thánh thần,

Xin người hãy cho con can đảm để thay đổi những điều có thể thay đổi được.

Xin người hãy cho con thanh thản.

Để chấp nhận những điều không thể đổi thay

Và,

Xin người hãy cho con khôn ngoan để phân biệt được điều nào có thể thay đổi và điều nào không thể thay đổi.

Reinhold Neibuhr (Hideo Ooki dịch)

Đây là lời cầu nguyện đã được nhà thần học, nhà Luân lý học người Mỹ Reinhold Neibuhr phát biểu trong bài thuyết giáo ở một nhà thờ nhỏ tại ngôi làng trong dãy núi phía Tây bang Massachusetts vào mùa hè năm 1943. Vì thế, nó được đặt tiêu đề là "Lời cầu nguyện của Niebuhr".

Câu nói "Xin người hãy cho con thanh thản, để chấp nhận những điều không thể đổi thay" trong lời cầu nguyện của Niebuhr, nhằm giải thích tầm quan trọng của việc từ bỏ.

Có lẽ nhiều người vẫn cho rằng "từ bỏ" mang ý nghĩa tiêu cực nhưng việc phân biệt giữa điều có thể thay đổi và điều không thể đổi thay, và việc cần chấp nhận những điều không thể đổi thay lại là cách nghĩ tích cực.

Thay vì suy nghĩ nhiều và lo lắng về những điều không thể thay đổi, bạn

sẽ thấy thoải mái và có ý nghĩa hơn nếu biết từ bỏ và chấp nhận điều không thể thay đổi. Để rồi, bạn tập trung vào những điều bản thân có thể thay đổi.

Tuy nhiên, trong thực tế, chấp nhận những điều không thể thay đổi là việc vô cùng khó khăn. Bởi vậy, việc hiện trên hóa ý nghĩa "Mình phải trở thành một cái tôi khác với tôi của hiện tại. Thế nên mình sẽ thay đổi!", lại càng khó khăn hơn nữa.

Nhưng tôi muốn nói điều này, với chính những ai đang cố gắng thay đổi và những ai đang nỗ lực để tiến gần tới lý tưởng của mình.

Bạn hãy chấp nhận toàn bộ con người mình: mặt tốt, mặt xấu, mặt đáng thất vọng.. tất cả. Nếu bạn không thể chấp nhận toàn bộ con người mình, bao gồm cả những điều không hay, thì bạn sẽ không thể tiến lên được. Xin hãy chấp nhận bản thân mình, một cách trọn vẹn.

Những người khác sẽ gắn rất nhiều nhắn dán lên người bạn. Ví dụ như: một người ưu tú, một kẻ vô dụng, người hiền lành, người cẩu thả, hay vì bạn là đàn ông, phụ nữ, anh trai, cha mẹ,..

Họ đánh giá bạn bằng mọi thuộc tính, cấp bậc hay bản chất, phân loại chúng ta rồi dán vào những cái nhãn. Và chúng ta thường có khuynh hướng chấp nhận những cái nhãn do người khác dán lên mình.

"Vì tôi là người kiên định nên tôi phải thật vững vàng".

"Tôi phải sống sao cho ra dáng đàn ông".

"Vì làm cha/mẹ rồi nên tôi phải có phong thái của người làm cha/mẹ".

Cứ như vậy, bạn để yên cho người khác dán nhãn lên bản thân mình, rồi tự tay siết chặt nút thắt lại.

Những nhãn ấy thật có thật sự nói lên con người bạn?

Những nhãn dán người khác dùng để đánh giá bạn có thể "quá" hơn rất

nhiều so với bạn nghĩ.

Đặc biệt, Tôi muốn bạn lưu ý khi nhà tư vấn bác sĩ tâm lý dán nhãn cho bạn dưới danh nghĩa "chuẩn đoán".

Khi bạn được chẩn đoán mắc chứng "trầm cảm", bạn sẽ nghĩ "À, hóa ra mình bị trầm cảm" nên tâm trạng của bạn càng trở nên u ám. Một số có thể không biểu hiện ra nhưng nguy cơ vẫn luôn tiềm ẩn.

Khi được chuẩn đoán bị "trầm cảm", bạn sẽ "Trốn tránh" cụm từ đó. Hơn nữa, nhiều người còn suy nghĩ theo kiểu "Tôi bị trầm cảm, Tôi cần được mọi người quan tâm".

Tuy nhiên, cho dù trong bạn có tồn tại những yếu tố trói buộc bạn hay không, Bạn vẫn là bạn.

Từ bỏ đôi khi là việc tích cực, giống như công tắc chuyển sang chế độ sống theo "quan điểm của bản thân" . Việc bạn gỡ những nhãn dán trên người mình xuống cũng coi như một cơ hội để bật công tắc.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 2: "Phản Ứng Bất Ngờ" Sẽ Bảo Vệ Bạn Khỏi Những Cú Sốc.

Sau khi trải qua những chuyện đau buồn và khó chịu đựng nổi, cơ thể sinh ra các phản ứng để chống đỡ điều đó. Trong đó, có một phản ứng mang tên "Phản ứng stress cấp tính - ASR (Acute Stress Reaction) ".

Khi những người quan trọng đối với một ai đó, ví dụ cha mẹ anh em, con cái hoặc những người yêu quý mất đi hoặc khi ai đó phải nghe những lời đau lòng, họ sẽ shock vì bị tổn thương. Cảm giác này cũng sẽ xuất hiện nếu ai đó chịu tổn thương quá lớn và cảm thấy không thể làm gì được.

Thể trạng sẽ không thể phản ứng lại được khi cú shock quá lớn. Bạn không thể cử động, cũng không thể thốt lên Thậm chí không cảm thấy đau buồn nữa.

Bản chất của con người hay của mọi sinh vật sống chính là không thể phản ứng lại với một điều vượt quá khả năng chịu đựng.

Tôi xin kể các bạn nghe câu chuyện như sau. Một con ngựa vằn bị sư tử bắt làm mồi và bị ăn thịt ngay lập tức. Nhưng điều này không có nghĩa con ngựa vằn phải chịu đau đớn cho tới lúc chết. Khi bị nuốt xuống như vậy, ngựa vằn không hề phải chịu đau đớn trong lúc vẫn còn nhận thức được mà nó đã hoàn toàn mất đi phản ứng với nỗi đau.

Điều này không chỉ xảy ra ở con người mà ngay cả động vật cũng vậy.

Mỗi sinh vật sống đều có một cơ chế duy trì sự sống gọi là phản ứng stress cấp tính, nó sẽ khiến cơ thể mất phản ứng đối với những đau đớn vượt quá sức chịu đựng.

Chính bạn cũng đã từng trải qua cảm giác trống rỗng, không cảm thấy đau buồn, thậm chí nước mắt cũng không thể rơi nổi. Tất nhiên điều đó không có nghĩa bạn sẽ không cảm thấy đau buồn hay rơi nước mắt nữa chỉ là bạn

không thể nào phản ứng lại những được những điều vượt quá sức chịu đựng.

Sau khi trải qua đau khổ, cơ thể cần phát sinh phản ứng. Cụm từ "phản ứng stress cấp tính" có thể hơi khó hiểu nên tôi sẽ thay bằng "phản ứng bất ngờ".

Trong trường hợp bạn phải chịu đựng một cú sốc mạnh mẽ. Ví dụ như người thân thiết với bạn mất trong một tai nạn giao thông, có thể bạn sẽ không bao giờ đi qua con đường nơi xảy ra tai nạn ấy nữa và cố gắng làm những việc sẽ không để bản thân trải qua nỗi đau đó một lần nữa.

Đôi khi bạn hoàn toàn ý thức được mình đang lảng tránh chỗ đó, tuy nhiên cũng có những lúc bạn đi đường vòng một cách vô thức. Vì mỗi lần đến gần nơi ấy, bạn đều cảm thấy stress nên một hệ thống của cơ thể mang tên "né tránh" hoạt động nhằm phòng ngừa điều đó.

Trái lại, có những người khi gặp phải cú sock tinh thần hay có chuyện buồn, họ lại không hề rơi một giọt nước mắt, cũng không tỏ ra nên thẫn thờ mà lẳng lặng làm việc của mình. Thực ra, đây cũng là một phần của "phản ứng bất ngờ".

Việc bị sốc cũng có thể khiến ai đó có hành động một cách thái quá. Mặc dù mệt mỏi và stress nhưng họ sẽ không hoạt động hoặc thể hiện rằng mình đang đau khổ. Điều này cũng xảy ra khi tất cả các chức năng của cơ thể đồng thời ngừng hoạt động do shock.

Trong nhiều trường hợp, cảm giác chán nản và tự ti mãi sau này mới xuất hiện.

"Phản ứng bất ngờ" tương tự như một vật cản nhằm mục đích ngăn bạn tích tụ quá nhiều áp lực tâm lý. Thế nên, bạn không cần trách bản thân vì "phản ứng bất ngờ" này.

Đó chính là phản ứng tự nhiên để con người và loài vật bảo vệ bản thân.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 3: Làm Trái "Trạng Thái Chiến Đấu" Của Cơ Thể, Tinh Thần Sẽ Xuống Dốc.

'Phản ứng bất ngờ" được coi là một phần của "phản ứng flight - or - flight" (fight - or - fight respond). "Phản ứng flight - or - flight" trong tiếng Nhật còn được gọi là "phản ứng chiến đấu hay bỏ chạy". Tuy "chiến đấu" và "bỏ chạy" đều được đọc là "tousou" nhưng đây không phải một kiểu chơi chữ. Đó là phản ứng của động vật khi đối mặt với nỗi sợ hãi. Nhà Sinh lý học người Mỹ Walter B. Cannon đã phát hiện ra phản ứng này của cơ thể đối với stress.

Canon nhiều lần làm thí nghiệm bằng việc sử dụng một con mèo rất hay hoảng sợ khi đứng trước một con chó đang sủa. Ông nhận ra rằng khi con vật bị đặt trong tình trạng vô cùng căng thẳng trong một thời gian ngắn, nhiều cơ quan trong cơ thể sẽ phản ứng khẩn cấp để sinh tồn.

Khi sinh vật đột nhiên chạm trán một kẻ địch có vẻ nguy hiểm thì chúng sẽ lựa chọn dốc toàn sức lực để đối mặt và chiến đấu hoặc cố gắng hết sức để trốn thoát.

Ví dụ như nhịp tim tăng nhanh, đồng tử mở lớn, hoạt động của cơ quan tiêu hóa bị kiềm chế, lòng bàn tay và bàn chân tiết ra mồ hôi dính. Tất cả những điều nói trên là phản ứng để tiến hành "chiến đấu" với kẻ thù trước mắt hoặc bỏ trốn "Đào Tẩu", là phản ứng để sinh tồn.

Ngoài ra, khi đối mặt với một nguy cơ bất ngờ xuất hiện, người ta hay dùng cách nói " mặt tái mét". Đây cũng là phản ứng của cơ thể để giảm lượng máu lưu thông. Thậm chí, bạn còn phát sinh cả phản ứng tâm lý.

Trong khi đang do dự "chiến đấu hay bỏ chạy" Thì ngay chính lúc này, trạng thái chiến đấu được hình thành nhưng đồng thời, bạn cũng cảm thấy buồn bực. Nghe có vẻ kỳ lạ?

Trạng thái "chiến đấu" thường được gọi là tình trạng có khả năng tấn công. Tuy nhiên "chiến đấu" thực tế bao gồm cả "tấn công" và "phòng thủ".

Ngay cả chiến đấu trong lực lượng phòng vệ cũng được tạo nên từ cả tấn công và phòng thủ nên trong chiến đấu chỉ một mực tấn công thì bạn đã tốn công vô ích.

Một người chỉ huy thiếu kinh nghiệm và hành động không có chiến thật sẽ vẫn ra lệnh "Lên!" để rồi toàn quân bị tiêu diệt mặc dù anh ta hiểu rõ ràng tiếp tục tiến công cũng không nắm chắc được phần thắng. Không biết địch biết ta, chúng ta đương nhiên sẽ bại trận. Trái lại, một người chỉ huy tài ba, trong tình cảnh đó sẽ đưa ra một quyết định rút lui, lui binh về để phòng thủ

Tình trạng tương tự cũng xảy ra trong cơ thể chúng ta.

Khi gặp kẻ thù, cho dù hiểu rằng chiến đấu đồng nghĩa với cái chết, chúng ta vẫn hiếu chiến. Thế nên, trong nội tâm diễn ra một hoạt động nhằm mục đích kiềm chế gọi là "trạng thái chán nản". Ở Nhật, nói đến "trạng thái chán nản" người ta luôn luôn nghĩ tới hình ảnh vô cùng ốm yếu bệnh tật và có xu hướng bị nhãn dán tiêu cực. Nhưng không hẳn như vậy.

Kẻ yếu đuối, kẻ vô dụng, đó chính là những nhãn dán người khác áp đặt lên chúng ta .

"Trạng thái chán nản" đồng nghĩa với việc bạn đang rút lui, hãy nắm bắt Suy nghĩ "Vào trạng thái chiến đấu, tôi sẽ cố gắng hết sức" và chấp nhận bản thân.

Sự lo âu và kìm nén đều có ý nghĩa cả.

Chương 4: Tại Sao Thời Gian Làm "Hikikomori" Lại Cần Thiết?

Khi nãy tôi đã nói về "Flight"- chiến đấu trong "phản ứng Flight-or-fight",và bây giờ là " Flight"- bỏ chạy. Những năm gần đây, số lượng "hikikomori" tăng đáng kể.

Tôi cho rằng hikikomori là ví dụ cho phản ứng "Flight". Tôi nghĩ đó không chỉ là hành động vì yếu đuối và thất bại nên ngồi lì trong nhà để tránh bị tổn thương.

Những hikikomori thường đánh giá bản thân cực kỳ thấp, bởi vậy họ dễ tổn thương khi ra ngoài xã hội. Họ dễ để ý đến mọi lời nói nhỏ nhặt và tự khiến mình mệt mỏi.

Để tránh điều đó xảy ra, họ bảo vệ bản thân bằng cách ở trong nhà không ra ngoài.

Những người đánh giá thấp bản thân thường dựa vào nhận định của người khác. Trong số họ cũng có những người vờ như tự biết giá trị của bản thân nhưng thực ra chỉ là vẻ bề ngoài, còn họ vẫn sống theo tiêu chuẩn của người khác đặt ra.

Những người hay phán xét người khác thường bị coi là kẻ tự mãn nhưng trong thâm tâm nhiều người, họ luôn khổ sở vì không thể chấp nhận bản thân, và để chối bỏ điều đó, họ phán xét người khác.

Phán xét người khác và phóng đại bản thân không bao giờ mang đến cho ta nhận định về bản thân một cách chính xác.

Vì vậy, hikikomori không ra ngoài tiếp xúc với xã hội và cũng khó tiếp nhận quan điểm của người khác.

Xét theo khía cạnh tích cực, đôi khi việc này lại là sự lựa chọn đúng đắn.

Bước ra ngoài xã hội bằng một cơ thể khỏe mạnh, được là chính mình rất quan trọng. Nói cách khác, trạng thái hikikomori là khoảng thời gian để đối mặt với bản thân, chấp nhận và phục hồi bản thân.

Thay vì tự trách mình và cứ ru rú trong nhà, Hãy dành ra khoảng thời gian nhất định để tự bảo vệ bản thân, đối mặt với chính mình.

Chương 5: Pts[D]* Có Thể Chuyển Hóa Thành Pts]G]**

* Post Traumatic Stress Disorder: hội chứng rối loạn stress hậu sang chấn.

** Post Traumatic Stress Growth: sự gia tăng stress hậu chấn thương tâm lí.

"Phản ứng bất ngờ" và "phản ứng fight-or-flight" (Chiến đấu hay bỏ chạy), trên đây tất nhiên không chỉ là những phản ứng chỉ xảy ra trên các loài động vật mà Canon từng tiến hành thực nghiệm. Hơn nữa khái niệm "kẻ địch" cũng không chỉ nói về sinh vật sống.

Đương nhiên "phản ứng bất ngờ" và "phản ứng fight-or-flight" cũng xảy ra khi một thảm họa tự nhiên quy mô lớn đột ngột ập đến không báo trước.

Vào tháng 8 năm 2014 ở Hirosima, một cơn mưa tuy không kéo dài nhưng đã làm lở đất trên ngọn núi trong thành phố, gây ra những vết nứt trên diện rộng. Thảm họa xảy ra khiến khoảng 170 nơi bị sạt lở nghiêm trọng, nhiều ngôi nhà bị cuốn trôi, cướp đi sinh mạng của hơn 70 người.

Là người đang cư trú tại Hiroshima, nơi thảm họa xảy ra và là một trong số ít những chuyên viên tư vấn stress sau thảm họa, tôi phụ trách hỗ trợ tinh thần cho những nạn nhân chịu thiệt hại

Tôi đã chứng kiến một hiện tượng rất thú vị khi theo dõi những người có "phản ứng bất ngờ" ngay sau khi gặp nhau sẽ trở nên như thế nào.

Sau khi thảm họa xảy ra, các nạn nhân đều chạy thục mạng đến những chỗ được quy định làm nơi tị nạn để tạm lánh.

Trước một thảm họa xảy đến đột ngột như vậy, ai cũng sẽ có một quãng thời gian rơi vào tình trạng hoảng loạn, nhưng khi đó, tất cả mọi người đều hợp tác và hỗ trợ lẫn nhau. Sẽ có người trở thành lãnh đạo để tiếp nhận đồ

cứu tế một cách có tổ chức.

Tuy nhiên, sau đó, khoảng cách giữa những người bị nạn dần dần xuất hiện.

Đó không phải khoảng cách vật lí mà là khoảng cách trong tâm hồn. Không! Chính xác hơn có lẽ phải gọi là "khoảng cách trong việc điều trị tinh thần". Sau thảm họa, mọi người hình thành nhiều trạng thái tâm lý khác nhau.

Có người nghiêm túc đối mặt với bản thân và hướng mình đến phương trời mới. Trong khi đó, có những người chỉ biết phê phán người khác, do đó, tình hình của họ càng ngày càng tệ hơn.

Cùng thời điểm, cùng gặp một thảm họa thiên nhiên, đều chịu mất mát, đều trải qua cảm giác rơi xuống đáy, nhưng mỗi người lại có mức độ hồi phục, hay nói đúng hơn là hướng hồi phục khác nhau.

Sau khi chịu cú shock mạnh và áp lực tinh thần nặng nề khiến tinh thần bị tổn hại, một thời gian dài trôi qua bạn vẫn cảm thấy sợ hãi đối với trải nghiệm đó, đây là ý nghĩa của thuật ngữ "PTSD (Post Traumatic Stress Disorder = hội chứng rối loạn stress hậu sang chấn)" hay còn được gọi là chấn thương tâm lí.

Trái ngược với nó là "PTSG (Post Traumatic stress Growth) " - một thuật ngữ đang thu hút nhiều sự chú ý gần đây, dịch sát nghĩa là ra là "sự gia tăng stress hậu chấn thương tâm lý". Thuật ngữ này thể hiện stress gia tăng rõ rệt và bất thường sau khi đầu óc liên tục trong trạng thái căng thẳng.

Đây là một khái niệm mới, từng chỉ được sử dụng trong quá trình chăm sóc nạn nhân trong trận động đất Hanshin - Awaji (1995) và Chuuetsu (2014). Đến tận trận đại địa chấn miền Đông Nhật Bản (2011), thuật ngữ này mới được sử dụng rộng rãi và trở nên quen thuộc.

Vào năm 2016, Richard Tedeschi - Giáo sư ngành Tâm lý học Đại học

North Carolina tại Charlotte - đã lần đầu sử dụng khái niệm "PTG - Sự gia tăng stress hậu chấn thương tâm lý".

Tedeschi không dùng "PTSG" mà sử dụng cụm từ đã được đã được lược bớt từ "Stress" - "PTG" - những tôi cho rằng sự gia tăng mức độ stress mới là phần phải nhấn mạnh nên tôi dám chắc đó là "PTSG", không phải "PTG".

Khi thảm họa xảy ra, ai cũng bị sock giống nhau và gặp phải phản ứng bất ngờ. Tuy nhiên, việc nó trở thành PST[D] hay PTS[G] sẽ gây ảnh hưởng đến khả năng hồi phục.

Mặc dù tai họa khiến bạn bị stress, nhưng nếu sau đó bạn có thể vững vàng hơn thì cảm giác căng thẳng sẽ giảm. Mặt khác, những người không thể phục hồi được sẽ bị mắc kẹt trong trạng thái hoàn toàn căng thẳng và tiếp tục phải chịu ảnh hưởng từ stress.

Sự khác biệt giữa có thể hay không thể chấp nhận vấn đề. Những người không thể chấp nhận vấn đề sa vào một vòng luẩn quẩn như sau: hành động theo "quan niệm của người khác", mong muốn được xoa dịu, khiến cơ thể ngày càng stress.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

6:Tại Sao Những Người Càng Thiệt Thòi Lại Càng Không Đổ Lỗi Cho Người Khác

Trận đại địa Chấn miền Đông Nhật Bản xảy ra vào ngày 11 tháng 3 năm 2011 chắc hẳn đã khắc sâu trong ký ức người dân trên toàn thế giới, đặc biệt là nhân dân Nhật Bản. Khi chăm sóc tâm lý cho những nạn nhân chịu thiệt hại tại Fukushima trong vai trò của nhà tâm lý học, tôi đã nhận ra điều này.

Các nạn nhân không chỉ phải trải qua động đất và Sóng Thần mà còn cả sự cố nhà máy năng lượng nguyên tử fukushima, thế nên những nỗi đau họ chịu đựng không thể diễn tả bằng lời. Rất nhiều người chết hoặc phải chịu đựng mất mát do sự cố nhà máy năng lượng hạt nhân mà nhiều người đã không thể trở về nhà.

Từng người, từng người đều có vấn đề riêng khó giải quyết.

Lúc nói chuyện với họ, tôi đã hỏi những câu về tình hình của họ sau thảm họa như: anh được chuyển đến đâu, ở nơi đó xảy ra chuyện gì vậy, tình hình như thế nào... Khi đó khá nhiều người kể lại cho tôi dưới cái nhìn khách quan.

Con người thường sẽ muốn nói hết ra dù chỉ một lời phàn nàn cho hả giận, nhưng những người này lại không hề đổ lỗi cho hoàn cảnh hoặc người khác.

"Giờ tôi phải chuyển nhà đến chỗ này, nơi đó cũng sẽ gặp phải chuyện này, chuyện kia. Nhưng tất cả mọi người cũng đều phải chịu như vậy mà nên tôi nghĩ rằng 'không chỉ có mình mình phải khổ cực' và điều đó khiến Tâm trạng tôi bớt nặng nề."

"Tôi nghĩ tinh thần và sự gắn kết của các thành viên trong gia đình rất quan trọng. Thật may tôi còn sống sót".

Mặc dù đang trong tình trạng khó khăn nhưng nhiều người bắt đầu nghĩ đến việc đóng góp cho xã hội.

Trong những người tâm sự với tôi, có một bác lớn tuổi đã mất cả nhà cửa và người thân vì thảm họa động đất. Bác vốn là một người làm việc liên quan đến những công trình công cộng. Bác nói :"Tôi đã mất đi tất cả mọi thứ, nhưng chính vì không còn gì để mất nữa, nên tôi muốn tìm ra cách sống của riêng mình và cống hiến".

Bác ấy bảo vì mình từng có kinh nghiệm làm việc liên quan đến công trình công cộng nên sẽ giúp ích trong cuộc tái thiết sau thảm họa. Hơn nữa, do có thể vượt qua được những tổn thương nên hiện tại tinh thần bác rất thoải mái.

Tôi lo rằng bác có thể sẽ đổ bệnh do quá sức, nhưng bác đáp lại "Khi đó thì phải đi bệnh viện thôi". Sau đó, không chỉ trận đại địa chấn miền Đông Nhật Bản, bác còn tới những nơi chịu thiệt hại khác để hỗ trợ mọi người.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 7: Hoàn Cảnh Khó Khăn Khiến Ta Nhận Ra Giá Trị Sống.

Anh 35 tuổi, là một người khuyết tật và phải ngồi xe lăn. Ban đầu, chân tay anh vốn chỉ cứ động bất tiện, nhưng sau khi bị bỏ lại trong trận động đất, tình trạng của anh chuyển biến xấu nên khiến anh trở nên hoàn toàn không thể cử động được.

Vì sự chậm trễ của đội cứu hộ mà sức khỏe của anh tệ hơn, nên ban đầu, anh luôn oán hận người khác. Thế nhưng, trong khi trò chuyện, anh dần bắt đầu nói về ước mơ của mình.

"Tôi giỏi về vi tính. Dù chân không thể cử động thì tôi vẫn có thể sử dụng máy tính. Nhờ điều này, tôi vẫn kết nối được với rất nhiều người".

Anh phấn khởi nói " Tôi vẫn có thể đóng góp cho xã hội bằng cách đó mà". Ở lần trò chơi thứ hai, anh thông báo với tôi rằng mình đang tìm một công việc theo ngày thông tin.

Ở Fukushima, Bạn sẽ gặp rất nhiều người tự chấp nhận tình trạng của bản thân. Sau đó, nhận ra giá trị sống và mong muốn bước về phía trước như hai người đàn ông trên.

Khi một thảm họa tự nhiên nghiêm trọng đột ngột xảy ra khiến bạn trải qua mất mát, đe dọa đến cuộc sống thường ngày, bạn sẽ rơi vào tình trạng buộc phải đối mặt với một hiện thực khó khăn. Cách người khác nhìn bạn sẽ thay đổi, có thể họ sẽ nói với bạn những lời khiến bạn đau lòng.

Nhưng chấp nhận hiện thực này là bạn chứ không phải ai khác. "Chấp nhận" là một điều quan trọng để tạo cơ hội cho bản thân. Kể cả khi trải qua mất mát lớn, chỉ cần bản thân không bi quan và biết "chấp nhận" thì ai cũng đều có thể bước tiếp.

Chương 8: Gặp Gỡ Những Người Tốt

Sau khi bạn có thể chấp nhận bản thân, bạn sẽ đặt ra những mục tiêu và mơ ước như "Tôi muốn trở thành thế này", "Tôi muốn làm điều này". Nếu vậy, thì đó là bằng chứng cho thấy bạn đã tiến tới giai đoạn kế tiếp.

Tuy nhiên, có người dù đã mất công đặt ra mục tiêu và mơ ước rồi nhưng lại khiến mình dậm chân tại chỗ do không biết tìm đường đi.

Không phải ai cũng có thể tìm ra con đường đúng đắn để hướng tới mục tiêu hay ước mơ mà mình đặt ra. Bạn có thể tham khảo gợi ý sau đây: gặp gỡ những người tốt nhất có thể.

Giả sử bạn đang làm việc trong một doanh nghiệp. Hãy tìm gặp người hiện tại có phương pháp kinh doanh thu được lợi nhuận cao nhất của nghành đó, hay nếu bạn muốn trở thành nhà văn, ãy tìm các tác giả mà mình ngưỡng mộ.

Tôi đã tìm gặp người tài giỏi nhất trong các nhà tâm lý học lâm sàng, ngài Yasutaka - Chủ tịch hiệp hội phi lợi nhuận các nhà tư vấn Giáo Dục Nhật Bản, và thầy Uchiyama KiKuo - cha đẻ hiệp hội các nhà tư liệu hành vi Nhật Bản và hiệp hội y học Hành Vi Nhật Bản, ngoài ra còn có thầy Tagami Fujio - Nguyên giáo sư đại học Tsukuba.

Tôi đã nói với thầy Uchiyama rằng "Thầy tham gia nhiều Hiệp hội như vậy chắc hẳn vất vả lắm", nhưng thầy đáp "chị cũng phải tham gia nhiều hiệp hội như vậy mà". Những người như thầy Uchiyama luôn cảm thông với sự vất vả của tôi.

Những "người tốt nhất" sẽ nghiêm túc chấp nhận bản thân bạn và bày tỏ niềm hân hạnh với việc bạn đến gặp họ. Hơn nữa, họ sẽ động viên bạn cố gắng, "cứ đi theo con đường của bạn nhé" và nhẹ nhàng đẩy bạn về phía con

đừng nên đi.

"Người tốt nhất" là những người phải gánh vác rất nhiều việc, vì vậy họ thường không vì sự thành đạt của mình mà tự mãn hay tỏ ra vĩ đại, mà luôn có thái độ mềm mỏng với người khác.

Tuy nhiên Bạn hãy cẩn thận những kẻ "hoàn hảo nửa vời".

Dù bạn đã cất công đi gặp nhưng những kẻ "nửa vời" làm vẻ như muốn nói "Đây không phải chỗ bạn nên đến", hay tỏ ý chỉ trích "Đến việc đó mà cũng không làm được à?".

Cũng có kẻ luôn khoác lên mình bộ mặt của Một vĩ nhân, tưởng mình là người tuyệt vời, và có kẻ dù trong bất kỳ tình huống nào cũng tỏ ra hống hách. Điểm đặc trưng mà chỉ riêng những kẻ nữa vời mới có là luôn thích sử dụng những từ ngữ chuyên môn, hơn nữa họ khinh thường ai không biết chúng.

Những người đó thường buông ra những lời tiêu cực. Bởi họ dùng một lớp áo bảo hộ để phủ định bản thân mình.

Trái lại, "người tốt nhất" luôn trò chuyện với ta, đặt cùng điểm nhìn với ta. Họ luôn nói chuyện dễ hiểu và không mấy khi dùng từ ngữ chuyên môn.

"Người tốt nhất" chắc chắn sẽ đưa ra một lời khuyên hay đáp án về con đường bạn đã chọn. Họ sẽ cho bạn lời khuyên rằng con đường bạn định bước từ bây giờ liệu có đúng hay không.

Thế nên, khi đã phần nào có thể khẳng định bản thân, nếu bạn đi gặp "người tốt nhất", bạn sẽ kiên định hơn với con đường mình chọn.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 9: Đừng Ngại Sử Dụng Phép Thử.

Tôi rất thích trẻ con. Con tôi, cả con cái của bạn bè hay người hoàn toàn xa lạ gặp trên đường tôi đều rất thích bởi chúng quá dễ thương.

Trẻ con rất tự do, vô lo vô nghĩ. Với chúng, thế giới mỗi ngày đều rộng mở thêm một chút và ngày nào cũng giống một cuộc hành trình mới.

Chúng có thể đưa tay ra với bất cứ thứ gì, cũng có rất nhiều điều nguy hiểm nên cha mẹ luôn phải đề cao cảnh giác khi nuôi dạy con nhỏ.

Nhưng Các bé thường hứng thú với thế giới xung quanh, chạm vào mọi vật có thể để tôi luyện các giác quan và bắt lấy những đồ vật gần chúng.Chúng thử tất cả mọi thứ.

Cạnh bàn cứng lắm nên không được đụng đầu vào. Thủy tinh nếu bị va đập thì sẽ vỡ, nên không được ném đồ đạc. Cứ như thế, trẻ sẽ hiểu được thế giới quanh mình. Thế nên, Đây là giai đoạn vô cùng quan trọng đối với sự phát triển của trẻ.

Quan niệm của bản thân vẫn có xu hướng bị những ý kiến của người khác tác động đến. Bản thân không thể tự dưng trở nên kiên cường được.

Vì vậy, điều mình thực sự muốn hướng tới là gì. Muốn trở thành người như thế nào và cả việc ban đầu bạn có cảm giác với điều gì chưa,.. Chưa chắc bạn đã hiểu được.

Tuy nhiên, nếu dừng lại tại đó, quan niệm của bạn seaxi yếu ớt. Thế nên, sau khi đến được điểm bạn đặt bước đầu tiên, trước hết hãy bắt đầu bằng việc "đưa tay ra một cách ngẫu nhiên".

Hãy "đưa tay ra một cách ngẫu nhiên" để nắm lấy thứ bản thân yêu thích.

"Tôi muốn thấy cái này, muốn chạm vào cái này" - thử đưa tay ra và thực hiện các phép thử. Sau đó chọn lựa điều gì tốt, điều gì không. Hãy biết từ bỏ những điều mà bạn cảm thấy vô nghĩa, chấp nhận những điều bạn cho rằng có ý nghĩa. Cứ lặp đi lặp lại việc lựa chọn, càng ngày bạn sẽ càng trở nên có chính kiến cá nhân.

Sự lựa chọn phải của chính bạn chứ không phải chọn lấy thứ đã bị người khác ảnh hưởng. Giống như một đứa trẻ mới bắt đầu tập bò, tôi luyện các giác quan bằng việc sờ soạng một cách ngẫu nhiên, trước tiên bạn nên thử tự mình đưa tay ra, sau đó lựa chọn thứ bạn "thích" và "ghét".

Điều này bước đầu sẽ khiến quan điểm cá nhân của bạn trở nên mạnh mẽ hơn.

Hiểu rõ trong thế giới xung quanh, bạn sẽ nhận ra được điều gì khiến bạn thoải mái và điều gì không. Bạn Không cần miễn cưỡng chấp nhận những điều kiện bạn không thoải mái. Đã mất công thay đổi suy nghĩ theo chiều hướng của bản thân thì nhất định phải từ bỏ những điều không thuộc về bạn!

Hãy vui vẻ, thoải mái để dễ dàng lựa chọn cho mình những điều tốt đẹp.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 10: Liên Tục Lựa Chọn Để Ước Mơ Và Mục Tiêu Trở Nên Rõ Ràng.

Shakespeare từng nói: "Cuộc đời là một chuỗi lựa chọn liên tiếp".

Trong cuộc sống, có rất nhiều trường hợp buộc bạn phải lựa chọn

Hằng ngày, từ việc "Nên tiếp tục làm công việc hiện tại hay nhảy việc?" ; "Nên kết hôn với người này hay không?"; "Nên sống trong một ngôi nhà tuy xa nhưng giá thuê rẻ và rộng rãi hay ngôi nhà dù tiền thuê đắt và chật hẹp nhưng lại gần công ty?" đến những việc nhỏ như "Hôm nay mặc đồ gì?"; " Sau khi về nhà làm gì đây?"

đều buộc bạn phải liên tục đưa ra những lựa chọn.

Bạn không thể sống mà không lựa chọn điều gì. Chỉ cần còn sống, chúng ta cần phải lựa chọn.

Thường xuyên lựa chọn đôi khi còn quan trọng hơn so với việc luôn luôn băn khoăn xem lựa chọn này đúng hay sai. Ta bắt đầu từ việc đưa tay ra một cách ngẫu nhiên, chọn lấy một trong số vô vàn lựa chọn. Lựa chọn sẽ giúp bạn hiểu được thứ gì phù hợp và thứ gì không phù hợp với mình. Nếu bạn tiếp tục tìm kiếm điều phù hợp với bản thân, dần dần bạn trở nên hiểu rõ thứ phù hợp với mình và trở nên vui vẻ hơn.

Tôi từng vớ nừa lấy một quyển sách triết học đọc thử và học bất kỳ một môn "gì đó" . Tôi luôn tự nhủ với bản thân rằng, mình phải cố gắng. Dần dần, trong số những điều mình chọn lựa, tôi thấy được lĩnh vực nào khiến mình có thể cảm thấy thoải mái và học tập thuận lợi nhất.

Bạn đầu, tôi thậm chí còn chẳng đạt đến trình độ phân biệt được "thích" và "ghét", dễ đọc hay không, tiếp thu được hay không. Thay vì cố học những thứ quá khó nằm ngoài tầm với của mình một cách vô ích, tôi học thứ bản

thân mình cho là thú vị. Trước hết, tôi ưu tiên cho sự thoải mái của mình và tiếp tục giữ gìn điều đó. Dù lúc ấy, Tôi thấy vẫn chưa "thích" thật nhưng về sau, tôi đã dần yêu thích nó.

Hơn ngay cả những người tìm đến tôi tâm sự, có người sau khi dùng phép thử thách đánh thức tài nấu ăn của mình, có người vì từng được giúp đỡ để trải qua giai đoạn đau khổ nên bắt đầu nghiên cứu tâm lý học để giúp lại những người khác.

Cơ hội có thể làm bất cứ điều gì.

Sự vươn tay ra một cách ngẫu nhiên, rồi chọn điều khiến bạn thoải mái. Sau đó, theo đuổi thứ mà bạn nghĩ rằng phù hợp với mình. Nếu thực hiện lần lượt các bước đó, bạn sẽ tìm thấy "điều bạn yêu thích".

Bạn không cần phải tìm kiếm "Thứ mình yêu thích là gì?" ngay từ ban đầu. Nếu bạn theo đuổi điều phù hợp với mình rồi trở nên hứng thú và thấy vui vẻ khi làm điều đó thì tự nhiên Bạn có thể khám phá ra "thứ bạn yêu thích".

Tiếp tục làm "điều bạn yêu thích", điều này thực sự trở thành điều bạn muốn làm chứ không phải do người khác áp đặt lên bạn nữa. Có nghĩa là, mơ ước và mục tiêu của bạn sẽ được khám phá.

Những người có thể đối mặt với bản thân và chấp nhận hiện thực, sẽ bước được những bước đầu tiên trên đường đời.

Khi ấy, có thể bạn vẫn chưa thấy được rõ ràng mình sẽ trôi dạt đến nơi đâu, nhưng nếu cứ vươn tay ra và cảm thấy bản thân thoải mái khi làm điều này, thì mục tiêu và ước mơ ước của bạn sẽ trở thành hiện thực.

Cuộc đời của bạn sẽ dần thoát khỏi những đánh giá và chuẩn mực của người khác để trở thành chính bản thân mình.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Phần 4: Sống Giấc Mơ Đời Mình.

Sau khi xác lập được mục tiêu mới, bạn nghĩ rằng "Được rồi!Mình phải cố lên!" nhưng chẳng hiểu sao động lực đó lại biến mất trong chốc lát.Chắc hẳn bạn cũng từng trải qua chuyện này rồi.

Tôi cũng thường xuyên như vậy.

Một ngày, hai ngày trôi qua, vì cảm thấy mọi thứ còn mới mẻ nên tôi vô cùng cố gắng. Nhưng đến ngày thứ ba, ban đầu tôi nghĩ phải cố gắng lên nhưng cơ thể chẳng chịu nghe theo, điều đó khiến tôi quyết định "Nghỉ nốt hôm nay, mai cố gắng vậy".

Thế rồi đến ngày mai, lại có vấn đề khác xảy ra, công việc khác chiếm hết thời gian, và mục tiêu đã đặt ra chẳng biết bị bỏ quên từ lúc nào.

Tôi nghĩ chắc chắn mình không chỉ là người duy nhất gặp phải tình huống này.

Tại sao chúng ta không thể tiếp tục theo đuổi mục tiêu? Chúng ta đã mất công theo đuổi ước mơ và mục tiêu, vậy mà lại để sự "cả thèm chóng chán" của bản thân đặt dấu chấm hết cho chúng thì thật lãng phí.

Bạn đã không còn phải để ý đến ánh nhìn của người khác và giải phóng được bản thân, nhưng nếu liên tiếp bỏ qua mục tiêu, bạn rất dễ rơi vào cảm giác bất lực, lại tiếp tục bị ảnh hưởng bởi quan điểm của người khác.

Thế Nhưng, cho dù bạn có hiểu được điều đó, thì tình trạng cả thèm chóng chán vẫn thường hay xảy ra. Bạn không cần phải buồn bã chỉ về mình hay cả thèm chóng chán. Điều này xảy ra do ảnh hưởng tới hoạt động của cơ chế duy trì cân bằng nội môi.

Cơ chế duy trì cân bằng nội môi gọi là "homeostasis", là cơ chế bảo đảm

cơ thể của chúng ta ở trong một tình trạng nhất định. Walter Bị. Cannon đã phát hiện ra cơ chế này.

Đây là cơ chế giữ cho môi trường bên trong Không thay đổi trước những tác nhân có thể biến đổi bên ngoài. Bảo đảm thân nhiệt ở mức nhất định dù nhiệt độ tăng hay giảm, duy trì huyết áp và độ ẩm trong cơ thể và loại bỏ những vi khuẩn, virus có ý định xâm nhập vào cơ thể đều là nhiệm vụ của cơ chế duy trì cân bằng nội môi.

Những phản ứng như trên luôn được tự động kích hoạt để bảo vệ sự an toàn của cơ thể. Chúng hoàn toàn không liên quan đến ý muốn cá nhân của chủ thể.

• Tôi muốn thoát khỏi tình trạng này.

• Tôi muốn vứt bỏ hết muộn phiền.

• Tôi sẽ bắt đầu làm việc ngay!

• Lần sau nhất định sẽ thành công!

Về mặt lý thuyết, việc đã xác định mục tiêu nhưng mãi mà chẳng thể biến chúng thành hiện thực cũng tương tự như trên. Mặc dù, trong đầu ta ý thức được rằng mình phải thay đổi, nhưng chức năng sống của cơ thể lại nghĩ "Tôi không muốn thay đổi!"

Như vậy, Homeostasis rất hữu ích nhưng cũng khá phiền phức, sẽ trở thành một cơ chế hãm khi chúng ta gần chạm đến mục tiêu hay sự thay đổi. Tuy điều này vẫn đang là lý thuyết phổ biến, tuy nhiên, thực ra tôi lại cho rằng còn có một lý do khác.

Con người là loài sinh vật thích nghi kém trước sự thay đổi, thế nên khi cố gắng đạt được ước mơ hay mục tiêu, con người cần có "năng lượng để biến hóa", nhưng sự thay đổi lại không chuẩn bị trước một cách cẩn thận.

Sẽ có thứ gì có thay đổi so với tình trạng hiện tại, có thể là sự biến đổi của

hoàn cảnh hay sự thay đổi của chính bản thân. Sự thay đổi ấy sẽ khiến con người tiêu tốn nhiều năng lượng.

Nếu bạn không sẵn sàng cho sự thay đổi thì dù bạn tốn bao nhiêu công sức, bạn vẫn sẽ cảm thấy rằng "có điều gì đó Sai sai". Sau đó, bạn sẽ mệt mỏi, bất an, rồi đột nhiên tinh thần lao dốc.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Hai Hãy Sẵn Sàng Cho Ước Mơ Trở Thành Hiện Thực

Việc hao tốn tâm trí khiến cả cơ thể và tinh thần đều mệt mỏi. Bởi vậy, đôi khi bạn muốn bỏ cuộc cũng là điều dễ hiểu.

Để đạt được mục tiêu và ước mơ, bạn cần phải chuẩn bị trước "năng lượng", chính là "sự sẵn sàng cho ước mơ trở thành hiện thực".

Sau khi cố gắng tìm kiếm, bạn đã gặp được người phù hợp để kết hôn rồi tổ chức đám cưới. Đối với những người đang mong muốn lập gia đình, tâm nguyện đó hẳn đã được hoàn thành.

Thế nhưng, sau khi trải qua cuộc sống hôn nhân. Những người thiếu "sẵn sàng" chắc chắn vỡ mộng.

Đối với phụ nữ Nhật, họ phải thay đổi tên họ quen thuộc mà mình đã dùng suốt từ khi sinh ra. Ở cơ quan, họ sẽ được gọi bằng tên khác. Ngoài ra, họ cần phải đổi lại tên trên bằng lái ô tô, tài khoản ngân hàng.. Tuy không nhiều nhưng cũng có người phản ứng rất chậm khi được gọi bằng tên họ mới do chưa quen. Điều đó cũng khiến họ căng thẳng.

Cuộc sống mới của hai người bắt đầu, môi trường sống cũng thay đổi theo. Bạn phải rời xa môi trường sống quen thuộc để bước vào môi trường sống mới.

Kết hôn có nghĩa là bạn có gia đình mới và có cuộc sống chung với người khác vì cả hai đều lớn lên ở môi trường khác nhau, nền giáo dục khác nhau, Tính cách khác nhau nên sẽ nảy sinh mâu thuẫn trong khi chung sống.

Từ những việc nhỏ như cách nêm gia vị với món canh miso, cách gấp quần áo cho tới việc lo bên nhà nội ngoại,

Thậm chí các quy tắc trong cuộc sống sinh hoạt mới đều có thể là những

điều mà bạn chưa bao giờ dám tưởng tượng đến từ khi sinh ra. Mặc dù, bạn hi vọng một cuộc hôn nhân thật hạnh phúc Nhưng bạn lại chưa Sẵn sàng cho ước mơ trở thành hiện thực nên hoàn toàn bị sự thay đổi ấy làm cho chóng váng.

Sự mệt mỏi và stress quá mức sẽ gây ra trạng thái " Shoushin ustu " (còn gọi là bệnh trầm cảm thăng tiến)..

Khi hoàn cảnh thay đổi, các mối quan hệ xã hội thay đổi, phạm vi trách nhiệm cũng thay đổi. Tuy nhiên sự phân chia năng lượng cho sự thay đổi đó lại không đồng đều thì sẽ gây ra mất cân bằng và kiến Cơ thể mệt mỏi. Trong trường hợp chịu đựng quá sức, bạn khó có thể phục hồi.

Vậy, chúng ta nên làm thế nào để sẵn sàng cho ước mơ trở thành hiện thực?

Bạn chỉ cần phân chia lại cách sử dụng năng lượng. Năng lượng trong cơ thể bạn hữu hạn. Nếu bạn phân chia năng lượng chưa hợp lý, chưa biết cách tái tạo năng lượng cho bản thân thì có thể sẽ mệt mỏi, uể oải.

Thế nên, bạn phải dự tính trước xem cần tốn bao nhiêu công sức cho những điều mới mẻ và sự thay đổi. Khi có mục tiêu và ước mơ, bạn phải phân chia nguồn năng lượng theo một cách khác.

Chương 3: Lên Dây Cót Tinh Thần Sau Khi Đã Chuẩn Bị Những Vật Dụng Cần Thiết.

Nếu bạn chuẩn bị những thứ cần thiết cho mục tiêu thì ít nhất tinh thần bạn cũng thoải mái hơn, năng lượng được phân phối cũng có thể biến đổi một cách thuận lợi.

Bạn cần chuẩn bị 2 điều sau:

1. Chuẩn bị vật dụng cần thiết
2. Chuẩn bị tâm lý

Chỉ vậy thôi.

Bạn không nên chuẩn bị tâm lý trước. Đầu tiên, hãy bắt đầu chuẩn bị từ điểm mà bạn chắc chắn mình làm được. Hoàn cảnh của bạn là gì, thay đổi như thế nào, hãy chuẩn bị đồ dùng cần thiết và phù hợp cho hoàn cảnh mới.

Nếu bạn chuẩn bị tâm lý trước, có khả năng bạn sẽ cầu toàn và thấy mình sắp xếp công việc chưa ổn thỏa. Hơn nữa, nếu cứ mãi lên dây cót tinh thần nhưng không bắt tay vào thực tế, mục tiêu của bạn sẽ không thể nào hoàn thành. Và rồi, bạn mãi vẫn sẽ biện bạch đủ mọi lý do.

Đầu tiên, hãy nghĩ xem mình cần chuẩn bị đồ dùng gì để đạt được mục đích. Cho dù bạn chưa Sẵn sàng tâm lý cũng không sao cả. Nếu chuẩn bị từ điểm chắc chắn có thể hoàn thành được thì việc lên dây cót tinh thần cũng dễ dàng hơn. Trước khi lập gia đình và thực sự bắt đầu cuộc sống hai người, hãy tìm hiểu những đồ dùng cần thiết, tính toán chi phí gia đình, viết ra lối sống hiện tại và mường tượng sẽ thay đổi như thế nào... Nếu bạn muốn thăng tiến, hãy thử phân tích vai trò của vị trí mới, mua sách, hoặc tham gia vào các buổi hội thảo nhằm nâng cao kỹ năng cho bản thân.

Từng bước chuẩn bị những yếu tố thực tế, bạn sẽ dễ dàng chuẩn bị cho tâm lý một cách tốt hơn.

Chương 4: Lên Danh Sách Công Việc Trước Khi Thực Hiện

"Mình sẽ sắp xếp mọi việc để chuẩn bị cho ước mơ trở thành hiện thực!"

Hãy bình tĩnh! Bạn vẫn cần phải làm một việc này trước. Hãy liệt kê ra tất cả những thứ cần chuẩn bị. Việc liệt kê có những ưu điểm sau:

Ưu điểm thứ nhất: Tính rõ ràng

Khi viết ra, bạn sẽ biết được mức độ cần thiết của từng vật dụng.

Chắc hẳn bạn đã từng ghi ra giấy những món đồ cần thiết để tránh bỏ sót hay lỡ mua những thứ không sử dụng đến trước khi đi sắm đồ dùng hàng ngày hoặc thức ăn.

Sự chuẩn bị cho ước mơ cũng giống như vậy. Khi nhìn thấy được thứ gì cần thiết, bạn có thể tránh được việc bỏ sót một công đoạn nào đó, cũng như không cần phải làm những việc không cần thiết.

Vạn sự khởi đầu nan, Nhưng hãy nhớ rằng xe đạp, ô tô, máy bay hay tên lửa đều phải sử dụng nhiều năng lượng nhất cho bước khởi đầu. Khởi đầu thường trở thành rào cản lớn nhất đối với một người khi có ý định thay đổi hoàn cảnh hay dự định bắt đầu một điều mới.

Thế nên, trước tiên hãy bắt đầu từ một thao tác vô cùng đơn giản là "viết". Kể cả nếu bạn đang bối rối không biết nên sắp xếp điều gì khi chuẩn bị thì hãy cứ vừa thử suy nghĩ vừa viết ra. Chỉ có như vậy, bạn mới bắt đầu được.

Ưu điểm thứ hai: Thấy được thứ tự ưu tiên

Khi nhìn vào những điều đã viết, bạn thấy được thứ tự ưu tiên. Trong tất cả những việc liệt kê, sẽ có việc bạn cần phải chuẩn bị trước.

Trong danh sách, chắc hẳn có những việc quan trọng bạn muốn làm đầu tiên, hoặc những việc dễ làm cũng nên làm trước. Giữa việc quan trọng và việc dễ làm thì ưu tiên cái nào. Tùy cơ ứng biến! Đáp án phù hợp nhất thì bạn mới trả lời được.

Dù bạn chọn ưu tiên việc quan trọng hay việc dễ làm đi chăng nữa thì khi đã xác định thứ tự ưu tiên, bạn sẽ thấy được nên sử dụng nguồn năng lượng như thế nào cho cân đối.

Như tôi đã đề cập, Bước khởi đầu luôn cần sử dụng nhiều năng lượng nhất. Vì thế, không nên sử dụng lãng phí nguồn năng lượng. Xác định thứ tự ưu tiên sẽ giúp bạn dễ dàng cân bằng năng lượng, hiệu quả sử dụng cũng cao hơn.

Ưu điểm thứ 3: Tạo cảm giác tự tin

Cuối cùng, bạn cũng có thể tự mình xác nhận được ít nhất một việc đã được hoàn thành. Dù chỉ hoàn thành việc rất nhỏ thôi nhưng bạn vẫn có cảm giác thành công. Cảm giác này chính là bước đi đà cho sự tự tin. Bạn sẽ cảm thấy bớt lo lắng hơn. Nếu bạn không chịu "viết ra", bạn khó Liệt kê được hết những công việc nên làm.

Hãy giảm đi nỗi bất an ngay từ lúc khởi đầu và sử dụng nguồn năng lượng một cách hợp lý.

Chương 5: Cạm Bẫy Mang Tên "Ổn Định"

Thầy Hayao Kawai là nhà tâm lý học mà tôi vô cùng yêu mến. Thầy mất vào năm 2007. Thầy là một chuyên gia về trường phái Tâm lý học phân tích, từng làm giám đốc Sở Văn hóa, được nhiều người biết đến.

Thầy Hayao Kawai từng xuất bản cuốn sách mang tên "Bạn hiểu trái tim con người đến đâu?" Tôi thực sự bị ảnh hưởng bởi Cuốn sách này.

Trong cuốn sách, thầy viết "Vào lúc nhà tâm lý nghĩ rằng họ đã hiểu thì cuộc đời của họ với tư cách nhà tâm lý cũng kết thúc". Tôi luôn luôn lo lắng vì gặp phải toàn những thứ mình không hiểu, nhưng rồi tôi lấy lại được tinh thần, " À, không hiểu cũng chẳng sao cả." Cuốn sách cho tôi thấy rằng: Điểm mấu chốt không phải việc than vãn về những thứ không hiểu, mà là bản thân tự biết rằng mình không hiểu nên sinh ra buồn phiền.

Sau khi nhận ra điều đó, tôi nhận ra rằng không được rơi vào cạm bẫy mang tên "Sự ổn định".

Nếu cứ mãi nghĩ rằng "Thế này là được rồi, cứ như hiện tại là đủ rồi" thì con người sẽ không khao khát những thứ cao hơn nữa, và dừng việc phát triển tại thời điểm ấy.

Dư âm của "sự ổn định" vô cùng bị lực. Nếu chỉ muốn ổn định mà không phát triển thì con người sẽ cảm thấy việc đối mặt với bản thân thật khổ sở. Khi bạn biết chấp nhận thực tế, chính kiến của bạn sẽ càng trở nên mạnh mẽ. Ngược lại, việc trốn tránh chỉ khiến bạn biện minh đủ mọi lý do và dần rơi vào cách sống theo chuẩn mực của người khác.

Những người cầu tiến luôn thách thức bản thân. Nhưng một khi họ lãng quên cảm giác hướng về phía trước, họ sẽ rơi vào trạng thái chỉ mong muốn ổn định.

Nếu không có những trải nghiệm khó khăn, bạn cũng sẽ tách mình ra khỏi khoảng thời gian để đối mặt với bản thân. Khi đó, bạn sẽ dễ dàng nghe theo người khác thay vì chính bản thân mình.

Nếu bạn cảm thấy mình đang khao khát "Sự ổn định" trong khi nên tiến về phía mục tiêu và mơ ước, tôi mong bạn hãy một lần đối diện với chính bản thân mình.

Chương 6: Không Nên Nghĩ Rằng "Mình Muốn Được Yêu"

Đối với phụ nữ, đặc biệt phụ nữ chưa kết hôn, mối quan tâm của họ thường xoay quanh chuyện tình cảm. Khi tụ tập, các cô gái sẽ "tám" về những câu chuyện tình yêu, ở Nhật còn gọi là "Koibana". Những cô gái đáng yêu dường như xinh đẹp và rạng rỡ hơn rất nhiều.

Tuy nhiên, rất khó để cân bằng giữa việc yêu và được yêu. Khi đó, chủ đề nảy sinh thường là: " yêu và được yêu, bên nào hạnh phúc hơn?"

Câu trả lời thường là "Được yêu hạnh phúc hơn".

Nhưng tôi lại muốn nói rằng: đừng nên lúc nào cũng nghĩ "Mình muốn được yêu!"

Khi dần thực hiện ước mơ và mục tiêu, bạn sẽ trở thành một người cuốn hút. Càng ngày bạn càng được chú ý, được người khác ngưỡng mộ và yêu mến.

Sau đó, bạn thường mong muốn nhiều người yêu mến mình hơn nữa. Nhưng thực ra, việc "Mình muốn được yêu" lại dựa theo chuẩn mực và quan điểm của người khác. Mặt khác, "yêu" là điều xuất phát từ chính con người chúng ta.

Để không bị giam trong cạm bẫy ngọt ngào của "Tôi muốn được yêu", hãy luôn tâm niệm trong lòng cảm giác mang tên "Tôi yêu".

Chương 7: Cảm Giác Bất Lực Sẽ Biến Mất Khi Mọi Người Biết Hỗ Trợ Lẫn Nhau

Việc của tôi, tôi tự làm. Đây được coi là một cách suy nghĩ của người trưởng thành. Tất nhiên, điều đó không sai. Tuy nhiên, một người thực sự tự lập là "người biết nhờ người khác giúp đỡ" một cách đúng lúc, đúng chỗ.

Ngoài ra, trưởng thành là khi ta còn phải có khả năng giúp đỡ người khác. Những người biết "giúp đỡ lẫn nhau"- hỗ trợ và được hỗ trợ - mới thực sự là con người tự lập. "Giúp đỡ người khác" và "Được người khác giúp đỡ", đâu là quan điểm của bản thân và đâu là quan điểm của người khác.

Chắc hẳn có nhiều người đáp rằng "giúp đỡ người khác" là quan điểm của bản thân, còn "được người khác giúp đỡ" là quan điểm của người khác.

Nhưng điều đó không hẳn đã đúng. "Để tôi làm..cho" mới chính là cách suy nghĩ theo quan điểm của người khác.

Nếu bạn giúp đỡ người khác để đảm bảo lợi ích của bản thân thì mối quan hệ đó mang tính khách quan, được thể hiện bởi mong muốn bảo vệ cho lợi ích của chính mình.

Trái lại "Nhờ người khác giúp đỡ" tuy nghe có vẻ như bạn đang hoàn toàn phụ thuộc vào người khác, nhưng nếu "chấp nhận" và "biết ơn" vì ai đó làm cho mình, khiến mình tốt hơn thì có nghĩa bạn vẫn đang sống theo chính kiến của mình.

Tuy nhiên, mối quan hệ nào cũng cần có sự qua lại. Giúp đỡ người khác và nhận sự giúp đỡ luôn cần song hành với nhau.

Thế nên, "Giúp đỡ lẫn nhau" trở thành điều quan trọng. "Giúp đỡ lẫn nhau" có sự tương tác từ hai phía, biết chấp nhận bản thân và chấp nhận nhau. Việc này còn mang ý nghĩa tiếp nhận, chứ không phải nói "không" khi

người khác làm giúp bạn. Rõ rằ

ràng đây là hành động xuất phát từ Quan điểm của bản thân.

Thay vì chỉ chờ người khác an ủi hoặc nhờ người khác làm hộ, hãy tìm kiếm sự trợ giúp một cách hợp lý.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 8: Bảy Thói Quen Nâng Cao Sự "Tự Nhận Thức Cá Nhân"

Sự tự nhận thức cá nhân càng cao thì chính kiến của bản thân càng vững chắc.

Khi cảm giác bất lực xuất hiện, bạn không tin tưởng vào năng lực của bản thân, cũng không tin vào bất cứ ai và bị ảnh hưởng bởi quan điểm của người khác. Vì thế, bạn không thể sống là chính mình.

Nếu bạn được thừa nhận, sự tự nhận thức cá nhân ở bạn sẽ tăng lên, bạn biết tin tưởng vào người khác và năng lực của mình.

Khi sự tự nhận thức cá nhân tăng lên, những quan điểm bên trong con người bạn càng trở nên mạnh mẽ hơn bao giờ hết. Khi đó, mục tiêu và mong muốn của bạn sẽ nằm trong tầm với.

Tôi sẽ giới thiệu một vài thói quen để bạn có thể từng bước nâng cao sự tự nhận thức cá nhân.

Bạn không cần phải làm hết mọi thứ một mạch. Hãy bắt đầu từ việc bạn cho rằng đến một kẻ như mình cũng có thể làm được áp dụng chúng vào trong cuộc sống hàng ngày.

1. Tìm kiếm điều tốt đẹp cho từng ngày trôi qua

Bạn có thể thực hiện điều này trong khi liệt kê danh sách các công việc cần làm mỗi ngày.

Bạn hãy đặt ra những mục tiêu thật nhỏ bé và cụ thể. Sau đó, viết chúng ra và tìm kiếm những điều tốt đẹp.

Tại Nhật, bộ anime mang tên "Pollyanna, Cô bé của tình yêu" được chuyển thể từ tiểu thuyết "Pollyanna,mặt trời bé con" của nữ Văn Sĩ Eleanor

Hodgman Potter rất nổi tiếng. Câu chuyện về cô bé Pollyanna cũng tương tự như khi chúng ta tìm kiếm điều tốt đẹp hàng ngày. Cứ mỗi ngày, Cho dù việc đó lớn hay nhỏ, vụn vặt thế nào đi chăng nữa, hãy tìm kiếm những điều tích cực.

☀ Thật vui vì hôm nay là ngày đẹp trời.

☀ Hôm nay, được gặp bạn bè, thích thật.

Chỉ cần như vậy thôi.

Khi điều này dần trở thành thói quen hàng ngày, tinh thần bạn sẽ dần dần thay đổi một cách rõ rệt. Vì thế tôi luôn khuyên mọi người nhất định phải Tạo thói quen viết nhật ký mỗi ngày và ghi vào đó những điều tốt đẹp họ đã trải qua.

Trong trường hợp dù đã cố gắng nhưng chẳng thấy xung quanh mình có điều gì tốt đẹp cả thì ít nhất, hãy viết ra rằng:

Mình vừa phát hiện ra một cái "tôi" mới.

Mình có thể đối mặt với chính mình.

2. Đọc sách và đánh dấu những chỗ mình thích

Bạn không nên chỉ đọc sách một cách đơn thuần mà hãy tìm điểm bạn thấy hứng thú trong cuốn sách và đánh dấu lại.

Sau này, bạn có thể đọc lại. Việc nói ra và ghi chép lại lời nói của mình là một điều quan trọng, bạn nên Hình thành thói quen viết cảm nghĩ của mình.

3. Đánh dấu vào lịch

Cá nhân tôi rất thích nhìn và cảm nhận về những việc mình đã hoàn thành, nên hi vọng bạn thử việc này. Sau khi kết thúc một ngày, hãy đánh một dấu ✖ lên lịch.

Khi muốn đếm ngược xem còn bao nhiêu ngày đến ngày đích, chúng ta thường đánh dấu vào ngày cuối cùng phải không? Việc này cũng có cách thực hiện tương tự, chỉ là không cần thiết phải đếm ngược thôi.

Chỉ cần ngày hôm nay khép lại một cách tốt đẹp, bạn nên đánh dấu điều này lên lịch.

Bạn có thể dùng bất cứ kí hiệu nào bạn muốn, có thể là dấu ✖, một bông hoa hay hình sao cũng được.

Sự tự nhận thức cá nhân cũng sẽ tăng lên nếu mỗi ngày, bạn xác nhận với bản thân rằng ngày hôm nay vẫn thật tốt đẹp.

4. Luyện tập cảm nhận qua 5 giác quan

Thị giác, thính giác, xúc giác, vị giác, khứu giác, hãy cảm nhận một điều gì đó bằng cả năm giác quan này.

Thậm chí, đôi khi chỉ cần " Tiếp xúc với không khi" thôi cũng được.

Thói quen này dễ dàng được hình thành và nhờ việc bắt đầu một ngày bằng cách cảm nhận những điều mới mẻ, khả năng cảm nhận của bạn trong cả ngày hôm đó cũng trở nên phong phú hơn.

5. Biểu đạt cảm xúc bằng ngôn từ

Khi 5 giác quan trở nên nhạy cảm, hãy nói ra những điều bạn đang cảm thấy.

Những bông hoa nở ven đường đẹp quá.

Nước lạnh ngủ ngon ghê.

Mùi gì thơm quá!

Tiếng Chuông Gió leng keng nghe thật em tai.

Sờ vào chiếc khăn bông sạch thật thích.

Nếu tự tạo cho mình thói quen nói ra những điều thú vị mà bản thân cảm nhận được thì bạn sẽ càng trở nên nhạy cảm với những điều khiến bạn thoải mái và không thoải mái.

Tôi không đồng ý hoàn toàn với việc các bạn trẻ ở Nhật thường sử dụng duy nhất một từ "Yabai" để diễn đạt "ngon", "ngầu" hay "kinh khủng" như một thói quen để nâng cao sự tự nhận thức cá nhân.

Hãy cố gắng diễn tả những điều bạn cảm nhận được qua 5 giác quan bằng vốn từ ngữ phong phú nhất có thể.

6. Soi gương

Đến lúc này tôi đã giới thiệu với các bạn thói quen biểu đạt cảm giác bằng ngôn ngữ. Nhưng thể hiện biểu cảm mà không cần bất cứ ngôn từ nào cũng có ý nghĩa của nó.

Việc hoạt động các cơ mặt cũng giúp bạn nhạy cảm hơn với nhiều sự việc, làm tăng sự tự nhận thức cá nhân, Rèn luyện khả năng biểu cảm của khuôn mặt. Đôi lúc, có thể bạn cảm thấy hơi bối rối vì muốn Biểu cảm khuôn mặt nhưng lại có người khác đang quá để ý hoặc quan sát bạn.

Vì vậy, hãy tạo thành thói quen soi gương để biểu cảm của bản thân được linh hoạt hơn.

Ba điều bạn cần làm khi đứng trước gương:

1. Mình cười

2. Nói to "Chào buổi sáng"

3. Nói "Cảm ơn" bằng một khuôn mặt cười rạng rỡ.

Ban đầu có lẽ biểu cảm của bạn sẽ rất đơ. Nhưng khi đã làm dần làm quen với nó, cơ mặt của bạn rạn da và bạn sẽ quen với việc vừa mỉm cười và nói

"cảm ơn". Lúc đó, bạn sẽ có thể mỉm cười nói lời cảm ơn không chỉ với người thân cận mà còn cả những người khác nữa.

Hãy tự tạo thói quen ngồi soi gương để xác nhận gương mặt có hoạt động vừa mỉm cười nói "Cảm ơn"

7. Mặc đồ lót "Xịn"

Tất nhiên không phải bạn mặc đồ lót "Xịn" cho ai đó xem rồi. Điều này nghe có vẻ hơi kỳ quặc nhưng bạn hãy tự mua một vài bộ đồ lót "xịn" và cảm nhận chất liệu vô cùng thoải mái của chúng mỗi ngày.

Bạn làm điều này vì chính bản thân bạn. Hãy học cách khiến bản thân thật thoải mái ngay cả khi không ai nhìn thấy được những điều mới mẻ ở bạn. Nói một cách khác. Chỉ mình bạn cảm nhận được một cảm giác thoải mái nào đó thôi cũng không phải là một ý tồi. Cảm xúc của bạn, đôi khi, Đâu cần để cho tất cả mọi người được biết.

Đồ lót chỉ là một trong những gợi ý tôi đưa ra. Bạn có thể tự thưởng cho bản thân những điều bạn thích, cho dù không ai biết hoặc quan tâm đến những điều này.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 9: Cảm Giác Khó Sống Tức Là Bạn Có Khả Năng

Chắc tôi cũng không cần phải giải thích kỹ về thành ngữ "cây to đón gió lớn?" Người càng nổi bật và có khả năng đặc biệt càng dễ bị "Dìm".

Tôi từng chỉ nghĩ đây là điểm chỉ có ở Nhật Bản, nhưng theo kinh nghiệm từ những người đã sống ở nước ngoài một thời gian dài, không chỉ riêng Nhật Bản và trên thế giới cũng như vậy.

Xã hội cần những con người biết chấp nhận cá tính và tài năng của nhau, giúp đỡ nhau phát triển.

Ngày nay, nhiều người được chuẩn đoán mắc chứng rối loạn hoảng sợ sống trong xã hội hiện đại, thậm chí cơ thể họ xuất hiện phản ứng với những thiết bị hiện đại như thang máy, tàu điện hay xe buýt... Con người bị bủa vây bởi rất nhiều chuyển động tốc độ cao nhưng có không gian hạn hẹp. Nếu những người này sống vào "Thời xưa", Có lẽ họ đã khác.

Nhiều người cảm thấy thật khó sống với xã hội hiện tại. Điều đó không có nghĩa họ không tốt.

Người mắc ADHD (rối loạn tăng động giảm chú ý) cũng tương tự như vậy. Họ thường nói quá nhiều, không thể ở yên một chỗ và dễ trở nên mất tập trung. Bản thân họ có lẽ cũng cảm thấy khó sống với cuộc đời này.

Nhưng tôi lại nghĩ việc cảm thấy khó sống chính là điểm khác biệt của họ so với người bình thường. Do "nhạy cảm" hơn so với những người khác nên có một số khả năng chỉ họ mới có thể làm được.

Trong lịch sử, có rất nhiều nhà văn hay họa sĩ bị mọi người xung quanh cho rằng "có vấn đề". Trên thực tế, có những rung cảm mà chỉ những người như vậy mới thấu hiểu được.

Tôi cũng nghĩ mình mắc chứng ADHD. Tôi không thể ngồi yên một chỗ và luôn đánh giá sự vật hiện tượng Bằng trực giác. Tôi khiến mọi thứ đang hài hòa trở nên rối tung rối mù, nhưng mặt khác Tôi tự nhận thức được rằng mình có khả năng đặc biệt.

Tôi biết một người khiếm thị. Có người nói anh đánh mất thị lực do những căng thẳng khi đã trưởng thành chứ không phải bị bệnh bẩm sinh. Bị mất đi giác quan vô cùng quan trọng nên chắc anh ấy cảm thấy vô cùng shock. Thế nhưng, anh ấy không bỏ cuộc.

Không còn khả năng thị giác, anh quyết tâm mài giũa các giác quan khác. Trong số các giác quan còn lại, anh nhận thấy mình cần rèn luyện thính giác.

Một thời gian sau, chỉ cần lắng nghe giọng nói và câu chuyện của một người, anh có thể cảm nhận được những cảm xúc không được bộc lộ qua ngôn từ một cách rất tinh tế. Hiện tại anh là một nhân viên tư vấn.

Khó khăn trong cuộc sống cũng là cơ hội để bạn thể hiện tài năng.

Nếu một người có tài nhưng lại lựa chọn làm người bình thường thì sẽ dần cảm thấy cuộc sống trở nên khó khăn, tài năng chưa kịp phát triển đã trở nên lụy tàn.

Nếu bạn cảm thấy mình khác biệt, "khó sống" với mọi người thì biết đâu chính bạn lại có khả năng khác biệt. Hãy tìm kiếm điều đó. Ngoài ra, bạn đừng cố ép mình vào lối sống bình thường mà hãy phát huy cá tính của riêng bạn. Nhất định phải sống theo cách phù hợp nhất với bản thân.

MẶC KỆ THIÊN HẠ - SỐNG NHƯ NGƯỜI NHẬT

Mari Tamagawa

Chương 10: Cuộc Sống Tươi Đẹp Vẫn Đang Chờ Đợi

Một số người cảm thấy mình khác biệt nhưng vẫn luôn nghĩ mình chẳng có điểm đặc biệt hay tài cán gì cả.

Lo âu cũng là cơ hội để bạn suy ngẫm. Khi ấy, Bạn có cơ hội đối diện với bản thân. Sau đó, bạn hãy chọn điều mà bạn ngẫu nhiên nghĩ đến. Nếu bạn thẳng thắn đối mặt với bản thân thì trong những thứ bạn vươn tay chạm lấy bạn sẽ nhận nhận biết được thứ nào phù hợp với mình, thứ nào không.

Chỉ những ai biết lo lắng thì sau này mới có được cơ hội đối diện với một bản thân và tất cả mọi người. Nhờ nỗi buồn và sự lo lắng, bạn sẽ có cơ hội để thay đổi từ một bản thân bị tổn thương và ảnh hưởng bởi những đánh giá của người khác trở thành người có thể tự tin đối diện với chính mình.

Cuộc sống thực ra cũng chỉ vậy thôi.

Hoàn cảnh gia đình tôi khá phức tạp nên từ nhỏ cuộc sống phải chịu nhiều khó khăn, rồi những trải nghiệm trong khi nhập ngũ, bị chồng bạo hành, ly hôn, trầm cảm, tự tử hụt đều là những thất bại và sóng gió Tôi đã gặp phải trong cuộc đời. Không biết bao nhiêu lần tôi rơi vào hoàn cảnh buộc phải tự đối mặt với chính mình rồi may mắn vượt qua được. "Trở thành nhà tâm lý là trách nhiệm của cuộc đời tôi!"- điều tuyệt vời nhất tôi có thể nghĩ đến ngay lúc này.

"Thế giới tuyệt vời" này là điều mà sự phiền muộn, lo lắng đã mang đến cho tôi.

Khi đang đắm chìm trong lo âu, tôi luôn cố gắng vùng vẫy và không thể suy nghĩ xem điều gì đang đợi Mình ở phía trước, nhưng cuộc sống tươi đẹp chẳng phải là phần thưởng danh giá nhất hay sao?

Thời gian qua đi, rồi sẽ đến một thời điểm nào đó, từ đáy lòng mình, bạn

sẽ cảm ơn khoảng thời gian khó khăn. Nhờ những giây phút đau khổ bị tổn thương đó, bạn mới có thể gặp được những điều tốt đẹp, những người bên bạn thật lòng. Dù thế nào, một cuộc sống tốt đẹp vẫn đang chờ bạn ở phía trước.

Cuộc đời của bạn không thuộc về ai khác.

Cuộc đời của bạn thuộc về bạn.

Thế nên, đừng chờ mong người khác "xoa dịu", cũng đừng để bị ảnh hưởng từ quan điểm của bất cứ ai mà hãy tự tin đối mặt và chấp nhận con người mình.

Những người từng đi qua thương tổn chắc chắn sẽ tìm thấy niềm hạnh phúc và tìm thấy điều trân quý.

Lời Kết

Tôi dự định viết cuốn sách này sau đợt hỗ trợ hậu thảm họa đại địa chấn miền Đông Nhật Bản.

Trong khi lắng nghe câu chuyện của các nạn nhân, tôi kể cho họ rằng mình từng mắc bệnh trầm cảm, nhiều người đã hỏi tôi :"Tại sao chị có thể mạnh mẽ như vậy?"

Nhờ những điều đã trải qua trong quá khứ, tôi may mắn tìm thấy chính bản thân mình nhưng tôi nhận ra rằng nhiều người mang tâm trạng buồn phiền có lẽ bởi họ không thể ngưng chuyện Lo lắng lại.

Chữa lành cho những tâm hồn chịu nhiều tổn thương tuyệt đối không phải việc có thể hoàn thành trong một khoảng thời gian ngắn. Họ cần có thời gian để đối mặt với bản thân mình. Dù muốn nhưng tôi không thể giải thích cặn kẽ cho từng người. Vì vậy, tôi cho ra mắt cuốn sách để giúp nhiều người có thể lấy lại tinh thần, biết yêu cuộc sống. Tôi cũng muốn đáp lại những ân tình mà người dân tại fukushima đã đối xử với tôi.

Khi ấy tôi chỉ vừa mới rời khỏi lực lượng phòng vệ và thành lập một tổ chức phi lợi nhuận. Để có thể quản lý tổ chức, tôi đã quyết tâm học một khóa kinh doanh cơ bản tại một trường Cao đẳng Thương mại ở Shinijuku.

Tôi không ngờ rằng tại ngôi trường cho người quen giới thiệu ấy, tôi có được cơ hội xuất bản sách. Dù đến đó với ý định học về kinh doanh nhưng với tôi đây là bước ngoặt. Tôi không chỉ có bước phát triển ở việc kinh doanh và còn cho ra mắt cuốn sách này.

Như đã từng viết trong cuốn sách này. Tôi cảm thấy nếu bạn hành động, lựa chọn và sẵn sàng, bạn nhất định sẽ đạt được mong muốn của mình. Việc xuất bản sách lần này của tôi cũng giống như vậy, tôi đã bắt tay vào hành

động và sẵn sàng cho mục tiêu. Cuốn sách được một biên tập viên đầy kinh nghiệm giúp đỡ, giúp tôi vừa có thể viết, vừa tự vấn bản thân mình để viết được những thông điệp muốn gửi tới mọi người.

Cách làm này thật sự tốt chứ?

Thông điệp cần gửi gắm liệu chừng đã đủ chưa?

Viết như thế này sẽ không gây hiểu lầm phải không?

Việc gì thực hiện "lần đầu tiên" bao giờ cũng chưa đầy nỗi lo lắng.

Làm cách nào đối mặt được với điều đó, làm sao để rút kinh nghiệm? Trong khoảng một năm viết sách, cuối cùng tôi cũng tự mình trải nghiệm quá trình nhận thức và học hỏi.

Trong cuộc đời, chúng ta luôn phải đối mặt với rất nhiều điều khó khăn và đau khổ. Những lúc như vậy, tôi lại nghĩ mình thật may mắn Bởi chính Điều đó khiến tôi luôn phải vận động vươn lên và phát triển.

Tất nhiên, đối mặt trực tiếp với sự thương tổn, đau khổ sẽ rất mệt mỏi. Nhưng nếu bạn coi sự mệt mỏi đó là điều may mắn và biến nó thành cơ hội, cuộc sống sẽ không ngừng chuyển động, hạnh phúc sẽ hướng về phía bạn.

Những điều mà bản thân không mong muốn, tôi sẽ coi là "thách thức của cuộc đời". Thách thức này qua đi, thách thức khác sẽ đến. Mỗi lần vượt qua một thử thách, bạn sẽ có được những nhận thức và bài học mới. Khi ấy, "thách thức" sẽ trở thành "sứ mệnh".

Sau khi từ bỏ suy nghĩ tự tử, tôi đã quyết định thực hiện sứ mệnh của cuộc đời, dùng những điều mình nhận ra được để giúp đỡ người khác. Tôi muốn gửi gắm đến xã hội những điều mình đã nhận thức và học được. Tôi lựa chọn điều này một cách tự nhiên.

Tôi Xin cảm ơn đến những người đã gặp gỡ mình. Họ là những người đã nuôi dưỡng tâm hồn tôi. Đặc biệt tôi xin gửi lời cảm ơn sâu sắc nhất đến thầy

Matsuko Akinori đang làm việc tại công ty cổ phần NEXT - SERVICE người đã cho tôi cơ hội nhìn nhận lại quá khứ và giúp tôi mở ra con đường xuất bản sách. Thầy shimozono Souta cũng vực tôi dậy khỏi ý nghĩa tự tử.

Ngoài ra, tôi xin gửi lời cảm ơn đến các biên tập viên, anh Wataya Shou và chị Hasumi Miho, người đã luôn theo dõi tôi.

Cuối cùng tôi muốn nói lời cảm ơn chân thành nhất tới gia đình và những người đã đến tâm sự với tôi.

Mùa thu năm 2015

Mari Tamagawa

#Hàn: Hàn cũng mong mọi người sau khi đọc xong cuốn sách này thì sẽ sống tốt hơn. Tự tin hơn. Làm những điều mình thích, vấp ngã cũng không sao. Tuổi trẻ mà, có vấp ngã thì mới có thành công.